

الأكثر مبيعًا في العالم
صحة وعافية
النظام الغذائي الأمثل
للتغلب على
الإرهاق المزمن
The Chronic Fatigue
Healing Diet
A Sound mind in a Sound body
Live sound and safe
تأليف
كريستين كراجز هينتو
sheldon PRESS
DAR EL-FAROUK for Publishing & Distribution


النظام الغذائي الأمثل للتغلب على
الإرهاق المزمن
The Chronic Fatigue
Healing Diet

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٣٠٢٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٣٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة منزل كوبرى الدقي - جيزة - مصر

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢)
٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: شيلدون برس

تأليف

كريستين كراجز هينتون

إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

تحذير

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٥

الطبعة الأجنبية ٢٠٠٢

عدد الصفحات ٢٠٠ صفحة

رقم الإيداع ١٧٧٨٨ لسنة ٢٠٠٤

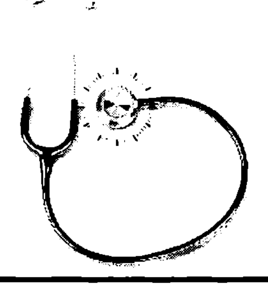
الترقيم الدولي: 977-345-828-8



النظام الغذائي الأمثل للتغلب على

الإرهاق المزمن

The Chronic Fatigue Healing Diet



محتويات

المقدمة

قد يكون من المؤسف أن تهتم المؤسسات الطبية فقط بعلاج أعراض حالة الإرهاق المزمن ("Chronic Fatigue Syndrome \Myalgic Encephalomyelitis" CFS/ME) وتشتغل عن الاهتمام بمعالجة المشكلات الرئيسية المسببة لهذا العرض وهي الأكثر أهمية. وقد يأتي اليوم الذي يكتشف فيه العلماء دواءً في شكل أقراص أو شراب له القدرة على زيادة الطاقة والحيوية لدى المرضى وتخليصهم من الآلام، فضلاً عن حل بعض المشكلات المتمثلة في قلة النوم وضعف الذاكرة وقلة التركيز والحساسية ضد بعض الأطعمة والمواد الكيميائية، وغيرها من المشكلات. وإلى أن يأتي ذلك اليوم، فهناك خيار جيد ولكنه قد يكون صعبًا بالنسبة للبعض، هذا إلى جانب كونه يتطلب المزيد من الجهد، ألا وهو اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

حقًا إن الطعام هو أفضل دواء يمكن أن نأمنه على أجسامنا، فضلاً عن كونه ذا تأثير أفضل على الصحة. إنه لا يمدنا بالحياة وحسب، وإنما يعمل أيضًا على إصلاح وتجديد الأنسجة والوقاية ضد الأمراض، ناهيك عن توفير حياة أكثر صحةً وإشراقًا. وعلى الرغم من أنه لا شك في أن تلك الأدوية والعقاقير المقوية ذات قيمة كبيرة في علاج الكثير من الحالات الحرجة أو تصحيح عيوب خلقية أو غير ذلك، فإن أمر الاستعانة بها في تخفيف حدة بعض الأعراض المزمنة ليس إلا مجرد حل مؤقت.

ولما كانت هناك أطعمة مهمة بشكل خاص لأجزاء معينة من الجسم، أصبح من الممكن تصميم نظم غذائية موجهة لعلاج المشكلات الرئيسية وراء الإصابة بالإرهاق المزمن. وبذلك، يقوم هذا الكتاب بوصف الأطعمة التي تساعد على تقوية الجهاز العصبي المركزي والغدد الصماء والجهاز المناعي، كما يقوم بشرح كيفية التغلب على الحساسية ضد بعض الأطعمة وتراكم العناصر الضارة (السموم) داخل الجسم وهي من الأعراض الشائعة لحالة الإرهاق المزمن. بالإضافة إلى ذلك، هناك إشارة إلى المكملات الغذائية التي تفيد في علاج الحالة مثل البرنامج المهم لإزالة السموم والذي مدته ٢١ يوماً.

والآن، استمر في قراءة الكتاب، ثم قم بالتسوق - أو اطلب من أحد أن يقوم بذلك نيابة عنك - وابدأ بمساعدة جسمك على أن يستعيد حيويته ونشاطه. وإذا لم يكن بمقدورك تحقيق تقدم كبير في نظامك الغذائي في هذه المرحلة المبكرة، فلا تيأس وتذكر أن أقل خطوة تقوم بها سوف تؤثر كثيراً، وطالما أنك تتحسن، عليك أن تستثمر مزيداً من الطاقة في تنظيم وطهو وجباتك.

ويقول أحد الأطباء المشاهير: "كن قريباً من الطبيعة، وسوف تنعم بحياة صحية سعيدة".

ملحوظة

لا يمكن اتباع النظام الغذائي الذي سوف يتم عرضه في هذا الكتاب دون موافقة الطبيب، فالمؤلفة لا تنصح بالاستغناء عن المشورة الطبية، كما أنها لا تستطيع أن تصف أدوية أو أن تتحمل مسئولية أولئك الذين يعالجون أنفسهم دون استشارة الطبيب. ولتفادي تفاعل بعض المكملات الغذائية مع عقاقير معينة، الأمر الذي قد يحدث بعض الآثار العكسية على بعض الحالات الخاصة، يرجى استشارة الطبيب قبل البدء في برنامج العلاج.

الفصل الأول

الإرهــــــــاق

إن أحداً لا يعلم حقيقةً منذ متى انتشرت حالة الإرهاق المزمن (CFS). فيعتقد البعض أنها مرض الروماتيزم العضلي (Muscular Rheumatism) الذي انتشر في الثمانينيات من القرن السابع عشر والذي راح ضحيته العالم تشارلز داروين (Charles Darwin) في القرن التاسع عشر. ولم تأت الثلاثينيات من القرن العشرين حتى انتشرت الأوبئة بزيادة مستمرة. واليوم، وفي دولة مثل بريطانيا على سبيل المثال، تتعرض أعداد كبيرة من الناس - والتي تتراوح نسبتهم ما بين ٢٪ إلى ٣٪ من التعداد السكاني - للإصابة بهذا الداء الغامض.

الأعراض

يعاني المصابون بالإرهاق المزمن بشكل دائم من أعراض مشابهة لأعراض نزلة الأنفلونزا الحادة، حيث تشمل تلك الأعراض إرهاقًا يصل إلى حد الإجهاد المصاحب بآلام العضلات والمفاصل، إلى جانب نوبات شديدة من العرق الغزير والرعشة والأرق والشعور بالصداع وآلام في العقد الليمفاوية للرقبة وبعض المشكلات في الذاكرة والتركيز. وهناك أيضًا حالة من فقد التوازن وشعور بطنين في الأذن مع حساسية ضد الضوء. أيضًا غالبًا ما يعاني المصابون من الحساسية ضد بعض الأطعمة والمواد الكيميائية مع وجود اضطرابات في الغدة الدرقية ووظائف الغدة الكظرية وخلل في معدل السكر في الدم والإصابة بعدوى فطرية مزمنة (وسوف يتم تناول الحديث عن العدوى الفطرية بشيء أكثر تفصيلاً في الفصل السابع).

يؤثر الإرهاق المزمن على الناس على نحو متفاوت، فالبعض يمرون بأعراض أكثر حدة إلى الحد الذي يستدعي ملازمتهم الفراش، بينما قد

تظهر الأعراض على البعض الآخر فقط عند التعرض لضغوط كبيرة. ولا تستمر الحالة على وتيرة واحدة، فقد تتحسن أحياناً وقد تسوء وذلك عند وجود محفز قوي أو المعاناة من القلق أو دون أسباب معروفة. وعلماً بأن هذه الأعراض قد تختفي جملةً واحدة، فإن هذا الأمر نادراً ما يحدث.

الأسباب المحتملة للإصابة

على الرغم من عدم وجود أسباب واضحة للإصابة بالإرهاق المزمن، فإن هناك مؤشرات على وجود فيروس قد يتسبب في ظهور المرض. ومما أيد صحة هذا الاعتقاد هو تشابه أعراض الإرهاق المزمن مع تلك المصاحبة لمرض الأنفلونزا. ومما أثار الاهتمام، اكتشاف الباحثين لعدوى فيروسية مزمنة بالمعدة (Enterovirus) في ما يقرب من ستين في المائة من المصابين. ويعتقد أن هذه العدوى هي أشكال متغيرة من فيروس التهاب النخاع السنجابي (Poliovirus) الذي يهاجم المخ مسبباً أعراض أكثر خطورة. وهناك العديد من الفيروسات التي تخضع للبحث والدراسة.

وقد اكتشف الباحثون أيضاً أن المصابين بحالات الإرهاق المزمن يعانون من وجود خلل في الجهاز العصبي المركزي (الذي يقع في المخ والنخاع الشوكي)، كما اكتشفوا أيضاً أدلة على اضطراب نشاط إفراز الهرمون. وهناك بعض الدلائل على وجود اضطرابات في الجهاز المناعي. تكون أجزاء من الجهاز المناعي نشيطة بشكل مفرط مسببة حدوث مشكلات المناعة الذاتية (وتظهر المشكلة عندما يبدأ الجهاز المناعي في مهاجمة أنسجة الجسم نفسه)، في حين تكون الأجزاء الأخرى خاملة، الأمر الذي يجعل الجسم معرضاً للهجوم من خارجه.

إضافةً إلى ذلك، فإنه قد تم اكتشاف حمل المصابين لبروتين غريب في آليات الدفاع الطبيعية المضادة للفيروسات، حيث يحمل ثلث

المصـابـين بالإرهـاق المزمن كميات كبيـرة مـن هذا البروتين المسمى (37 kDa RnaseL). ولكن لا تستطيع هذه الآليات حماية الجسم ضد الفيروسات، حيث إنها تقوم فقط بإضعافها وليس القضاء عليها تماماً مما يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات.

ويعترف الخبراء الآن بأن المصابين بالإرهاق المزمن يتأثرون على نحو عكسي بالعوامل البيئية، كما يعتقد أنهم يتحملون بصعوبة الضغوط والتغييرات البيولوجية. ونتيجة لذلك، قد يجدون صعوبةً في التخلص من المواد السامة مما يؤدي بدوره إلى زيادة السموم في أجسامهم. إذاً يمكننا القول بأن الأشخاص الذين يعانون من حالة الإرهاق المزمن لديهم حساسية مفرطة ضد مختلف أشكال الملوثات البيئية. وبالتالي، فهم يُعدون مؤشراً حساساً على مدى الخطورة التي يشكلها التلوث في عالمنا المعاصر.

ونظراً لعدم وجود توصيف علمي محدد عن الحالة، فغالباً ما يتسم تشخيصها بالغموض. وتبعاً لذلك، فإن الاختبارات المعملية التقليدية لا توضح أي شيء. وإلى أن يتم توصل الباحثين إلى الدليل المحدد لوجود المرض، سوف تستمر الجهات الطبية والإعلام في النظر بارتياب إلى الإرهاق المزمن مما يسبب للمرضى مزيداً من القلق والانزعاج.

ربما يثير اهتمامك أن تعرف أنه بدأ النظر إلى أسباب الأمراض المزمنة من زاوية أخرى، حيث اعتاد العلماء البحث عن كيفية عمل كل جهاز من الأجهزة المعقدة للجسم كل على حدة، آملين أن يتعرفوا بذلك على كيفية حدوث القصور في عمل أجهزة الجسم في المصابين بالإرهاق المزمن. وعلى الرغم من ذلك، فإنهم اكتشفوا أن الفحص الدقيق لكل جهاز ليس هو كل شيء للحصول على ما يريدون التوصل إليه.

تعمل أجهزة الجسم المعقدة بنوع من التجانس. ولا يمكن ملاحظة هذا التجانس إلا من خلال العمل المتكامل للأجهزة مع بعضها البعض. وبالطبع سوف يصبح هناك صعوبة في تحديد السبب المباشر لحالة الإرهاق المزمن.

وبالرغم من ذلك، يبدو أن المرض ينشأ عن خطأ في عمل أجهزة الجسم ينتج عنه خلل في التواصل بينها. وعادةً ما تكون المشكلات في المقام الأول بسبب حدوث مشكلة أساسية في النظام العام للجسم مثل: حدوث عدوى أو التعرض لضغط متزايد. وربما تنتج المشكلة أيضًا من زيادة السموم في الجسم أو بسبب النشاط المفرط له.

فوائد اتباع النظام الغذائي الجيد

تعد حالة الإرهاق المزمن من الحالات التي يختل فيها توازن الجسم، حيث يحتاج الجهاز المناعي إلى كل وسيلة ممكنة لتعين الجسم على استعادة توازنه. وما تلبث أجهزة الجسم أن تبدأ في العمل على نحو منتظم، إلا ويبدأ القصور في التلاشي تدريجيًا. ومن أهم العوامل التي تساعد الجهاز المناعي للتصدي لحالة الإرهاق المزمن هو التغذية الصحية السليمة والتي من أهم فوائدها المساعدة في بناء صحة الجسم بدءًا من الخلايا.

صحة الخلية

إن الجسم البشري قادر على عملية تجديد النشاط والتجدد والإصلاح بشكل آلي ومستمر، فهو قادر على معالجة نفسه بنفسه إذا ما توافرت الظروف الملائمة نفسيًا وبدنيًا. ولعل الغذاء الصحي من أهم العوامل لبناء صحة جسدية سليمة؛ فهو يقوم بتغذية الخلايا - وهي أصغر مكونات الجسم وأكثرها أهمية - كما يعمل باستمرار على تنقيتها من الفضلات، فالخلايا لا تعمل على نحو أفضل إذا كان هناك

نوع من الخلل في عملية تنظيفها وتغذيتها. وبذلك، فإن سوء التغذية يعطل من كفاءة وظائف الخلايا، كما يؤدي أيضًا إلى تراكم المواد الضارة في الخلايا مؤديًا إلى حدوث الأمراض وتفاقم مشكلة العجز المبكر للخلايا الجديدة وعجزها عن أداء وظائفها.

وعلى الرغم من استهلاك الكثير من الأطعمة في حياتنا اليومية، فإنها كثيرًا ما تكون ذات قيمة غذائية منخفضة. ويحدث هذا نتيجة نمو هذه الأطعمة في مناطق تعوزها المواد المعدنية المفيدة للجسم، كما أنها تكون محملة بمواد كيميائية ضارة. وإذا أردنا مزيدًا من الطاقة، أسرعنا في تناول المنبهات كالقهوة والسكريات وأنواع الطعام غير الصحي على الرغم من أن هذه المواد تزيد من كمية المواد الضارة مما يؤدي إلى إرهاق الكبد بمزيد من الأعباء في محاولة للتخلص من السموم.

ويؤدي هذا بالطبع إلى الإسراع في عمليات الأيض (Metabolism) التي تحتاج إلى كمية ضئيلة من الطاقة ولكنها مركزة في الوقت نفسه، ويتم امتصاصها من الخلايا والجهاز المناعي مما يؤدي إلى إجهاد الجسم وإعيائه. وباستمرار هذه الدورة نتيجة للنظام الغذائي غير الصحي، تزداد حدة إرهاق الجسم على مستوى الخلايا.

وتسمى هذه الحالة بزيادة حموضة الدم (Acidosis) وتنعكس أعراضها في حالة الفرد الجسدية والنفسية والعاطفية، حيث تؤثر سلبًا في كفاءة الجهاز المناعي كما أنها تجعل الجسم يصارع للقيام بعملياته الحيوية دون وجود طاقة كافية تعينه على ذلك. ومن الآثار الناتجة عن هذه الحالة أيضًا عدم التوازن فيما بين الأعضاء والقناة الهضمية والخلايا بما يسمح بانتشار الطفيليات والبكتيريا الضارة والفطريات والفيروسات، وعندها لا يصبح أمام الإنسان سوى أن يتبع نظامًا غذائيًا صحيحًا.

إن الخلايا يتم استبدالها دائمًا وبشكل دوري، وباتباع النصائح التي سنتعرض لها في الأجزاء القادمة، سيتم استبدال الخلايا القديمة غير الصحية بالخلايا الجديدة الأكثر صحة مما يؤدي إلى تحسن الصحة بشكل كلي. وعلى الرغم من ذلك التحسن، فإنه قد يستغرق بعض الوقت. فإنك لو قمت بإحضار نبات منزلي كنت قد أهملته، ثم قمت برعايته وتغذيته بالماء بشكل منتظم، سوف ترى أن الأوراق تنتعش استجابةً لذلك النظام الغذائي الصحي، ولكنك سوف تنتظر الأوراق القديمة بعض الوقت إلى أن تذبل وتموت ثم تنمو أوراق أخرى جديدة حتى يتكون لديك نبات كامل الصحة.

والشيء نفسه يحدث مع الجسم البشري، فإذا ما قمت بتغذيته ومعالجته على نحو جيد، فعليك الانتظار حتى تقوم الأنشطة الفسيولوجية بإنشاء خلايا جديدة وصحية في كل مكان.

ويجدر الإشارة إلى أنه إذا لم تحقق التغذية الصحية إلى جانب ممارسة التمرينات الرياضية واستنشاق الهواء النقي والإقلال قدر المستطاع من الضغوط النتائج المطلوبة، فإنه يجب الاستعانة بمعالج متخصص في نظم العلاج المثلي (Homeopathy) – وهو عبارة عن إعطاء المريض جرعات صغيرة من الدواء الذي يسبب الأعراض المرضية نفسها لدى المريض – وهذه الطريقة طبيعية وتهدف إلى تحفيز القوى الذاتية للجسم على العلاج. وعادةً ما يستخدم هذا النوع من العلاج كمكمل لعلاج الطبيب دون أن يسبب أي تأثيرات عكسية. ولكنك إذا رغبت في العلاج بهذه الطريقة، فعليك إحاطة الطبيب بهذه الرغبة.

طعامنا قديمًا

لقد تعرضت أجسامنا لبعض التغيرات الطفيفة – وذلك من الناحية الوراثية أو الفسيولوجية – إذا قارناها بجسم الإنسان البدائي، إلا أن

أساسيات الغذاء ظلت ثابتة ولم تتغير. ولكن الذي قد تغير بالفعل هو أسلوبنا في الحياة وسلوكياتنا ونظامنا الغذائي. قد تستغرق الطبيعة وقتًا طويلاً حتى يحدث بها تغير بسيط، في حين أن الإنسان يقوم بتغييرات جذرية في غضون جيل أو اثنين، وهذا التغير السريع يصعب على أجسامنا تقبله بسهولة والتكيف معه.

يعتمد نظامنا الغذائي اليومي على كميات كبيرة من الوجبات السريعة والتي يتم تجهيزها من طعام ينبت في أرض محملة بالكيماويات والتي تعتمد بشكل كبير على المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون. إننا نقوم باستهلاك طعامنا في بيئة تعاني ضغوطًا وأزمات كثيرة، بينما كان الإنسان البدائي لديه متسع من الوقت للاسترخاء وكان يتغذى على أطعمة لا تحتوي على مثل تلك الكيماويات أو المواد الحافظة. فكان غذاء الإنسان البدائي يعتمد على تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة غير الملوثة في مواسمها مما يساعد على الاحتفاظ بقيمتها الغذائية المرتفعة، فضلاً عن أن طعامه غني بالإنزيمات، وهي مواد تساعد على عملية الهضم. ومن أكثر ما يثير الدهشة، هو أنه لم يكن يطهو طعامه وكأنه يتنبأ بالحقيقة العلمية القائلة بأن طهي الطعام لأكثر من ٤١ درجة مئوية (١٠٧ درجة فهرنهايت) ثم تبريده يعرض الإنزيمات الهاضمة للتدمير ومن ثم، يعطل كفاءة عملية الهضم.

وعلى العكس مما نفعل نحن الآن، حيث تضم مائدة الطعام ألوانًا مختلفة من الأطعمة والمشروبات، فإن الإنسان البدائي لم تسنح له الفرصة بأن يجمع بين أكثر من صنف على مائدته. فهو إذا مر بشجرة تفاح لن يأكل إلا تفاحًا فقط، كما أنه يأكل الثمرة بأكملها ولا يترك أجزاء منها كما اعتدنا أن نفعل. ونتيجة لذلك، فهو يستفيد من قدر كبير من الألياف التي تحويها هذه الثمار - وهي المواد السليولوزية التي

تضمن كفاءة وظيفة الأمعاء وعملها بشكل منتظم. ولكننا إذا ما أتينا إلى الإنسان في العصر الحديث، نجد أن ثمة مشكلات تحدث خلال عملية التخلص من الفضلات، فالطريق الذي يسلكه الغذاء المهضوم جزئيًا في المعدة إلى الأمعاء بطيء جدًا إلى الدرجة التي يصبح فيها الجسم مستعدًا لامتصاص الفضلات المتراكمة مما يتسبب في إعادة امتصاص السموم والفضلات مرة أخرى داخل الجسم.

ولما كان الإنسان البدائي يتغذى على الأطعمة الطازجة غير الملوثة التي يقوم بجمعها دون ترك أي شيء منها، كان جهازه الهضمي سليمًا جدًا ويعمل بكفاءة عالية، فضلاً عن استفادته بالهواء النقي والتمرينات بما يتيح فرصة توفير صحة جيدة وسليمة. ويبقى القول بأن أجدادنا القدماء لم يتعرضوا للإصابة بالحالة التي نحن بصدد الحديث عنها، ألا وهي الإرهاق المزمن.

طعامنا الآن

يلاحظ في هذه الأيام أن القيمة الغذائية للنظام الغذائي المتوسط الذي نتبعه فقيرة جدًا، حيث نستهلك ما يقرب من ١٧ في المائة من السعرات الحرارية اليومية متمثلة في الوجبات السريعة، إلى جانب ١٨ في المائة من الدهون المشبعة و١٨ في المائة من السكريات. وإذا قمنا بتعميم هذا الإحصاء على ما نتناوله من أطعمة، سوف يتبين أن أكثر من نصف طعامنا يحتوي على سعرات حرارية عالية ولكنه فقير في قيمته الغذائية. لن يكون من الغريب بعد ذلك أن يصاب الكثير منا بأمراض مزمنة بمرور الوقت.

وإليك مخطط بأهم العادات الغذائية الخاطئة التي اعتاد الناس اتباعها:

- تناول أطعمة تم الحصول عليها من أرض مخصبة صناعيًا تعرضت للرش عدة مرات بالمبيدات الكيميائية ومبيدات الطفيليات والحشائش والفطريات، علمًا بأنها تقضي على الميكروبات الأساسية في التربة والتي من شأنها مساعدة النبات على امتصاص المعادن الغنية بالمواد الغذائية اللازمة للصحة السليمة.
- إنضاج الأطعمة النباتية وتخزينها وتصنيعها بطرق صناعية مما يعرض الكثير من الأطعمة لفقد القيمة الغذائية لما تحمله من ألياف ومواد في عمليات التنقية والتخزين. فمثلاً يتم فقد فيتامين (B) المهم وفيتامين (E) في أثناء عملية تصنيع الدقيق الذي يصبح تقريبًا عديم الفائدة بل وقد يضر بصحة الإنسان. وبالمثل تفقد باقي أنواع الأطعمة من حبوب الإفطار والفاكهة والخضراوات فيتامين (C) بالإضافة إلى الكثير من عناصرها الغذائية في أثناء عملية التصنيع.
- تناول الأجزاء التي يشتهي الإنسان تذوقها والتي تحتوي على السكريات والنشويات فقط من الطعام وترك الباقي، مثل إزالة قشور وبذور القمح - والتي تعتبر أغنى أجزاء النبات في القيمة الغذائية - قبل تحويل باقي الحبوب وتصنيعها إلى دقيق أبيض. ويفضل تناول الطعام ككل حيث يحتوي على ألياف تفيد في عملية التخلص من الفضلات، كما أنها تسهم في الحفاظ على كفاءة الأمعاء.
- الاهتمام بالمذاق عن الجودة
- زراعة الطعام وإنباته من بذور مهجنة

- الاعتياد على تناول الطعام في عجلة في أثناء الانخراط في العمل أو عندما يكون الإنسان منهمكًا في التفكير في المشاكل.
- الشرب في أثناء تناول الطعام مما يؤدي إلى إضعاف قيمة المواد الغذائية

إنه من الممكن تحسين أعراض الإرهاق المزمن إلى حد كبير إذا ما عدنا إلى اتباع الأسس الصحيحة للنظام الغذائي، فما نتناوله من الوجبات السريعة ذات مكسبات اللون والطعم دون تردد قد يبدو جذابًا، إلا أنه لا يسهم في التحسن على الإطلاق. وفي الفصل القادم سوف يتم عرض بعض التغييرات التي تسهم في إحداث تحسن إلى الأفضل وبشكل ملحوظ.

الفصل الثاني

نحو صحة أفضل

إن تغيير العادات المكتسبة على مدار عمر الإنسان قد تتطلب مزيداً من الجهد والعزم. فالطعام في ذاته نشاط إمتاعي، حيث دائماً ما يعمد الإنسان إلى اختيار الأطعمة التي ترضي مذاقه الخاص بما يتحتم إضافة بعض مكسبات الطعم الكيميائية والدهون والسكر والملح وغيرها من المواد، بينما نظل متكاسلين عن تغيير العادات الضارة التي طالما لازمت نظامنا الغذائي. ولكل هذه الأسباب، ينصح بتغيير العادات الغذائية المتبعة تدريجياً وإعطاء النفس مهلة للتكيف مع مكونات وأشكال ونكهات جديدة من الأطعمة المختلفة. وبمزيد من الصبر والمثابرة، سوف تتغير عاداتك. وما دام هناك انخفاض ملحوظ في أعراض حالة الإرهاق المزمن سوف يزداد اهتمامك باتباع النظام الغذائي السليم.

وثمة تحذير إلى من يريد تناول هذه الأطعمة الجديدة مباشرةً، فإن هذه الأنواع من الأطعمة المغذية التي تم إنضاجها طبيعياً قد تفضي إلى التخلص السريع من السموم مسببة بعض الأعراض المتمثلة في الصداع والخمول، وربما تسبب أيضاً الإسهال. وتمتد هذه الأعراض من يوم إلى أسبوعين. ولكي يتجنب الإنسان هذه المشقة، فمن الأفضل اتباع هذا النظام الغذائي من الأطعمة على نحو تدريجي.

عند البدء في اتباع النظام الغذائي الصحيح، يجب تذكر أهمية تناول قدر متنوع من الأطعمة، حيث إن تناول أنواع ثابتة وعلى نحو متكرر يفقد الجسم فرصة الحصول على المواد الحيوية الأساسية اللازمة لبنائه حيث تقوم أطعمة معينة بتغذية وبناء وتجديد أجزاء معينة من الجسم. ويجب الانتباه أيضاً إلى أن من مساوئ تناول أطعمة بعينها، تعرض الجسم للحساسية ضد أطعمة أخرى. وينبغي للمصابين

بالإرهاق المزمن الذين يعانون من الحساسية ضد السموم والملوثات اتباع نظام غذائي منسق يحتوي على مجموعة من الفاكهة والخضراوات الطازجة مع تجنب المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون الكيميائية. وينصح أيضًا أن يخلو النظام الغذائي من مثبطات المناعة (Immunosuppressants)، وهي مواد تقوم بتثبيط الجهاز المناعي عن أداء مهامه مثل القهوة والكحوليات. كما يجب الالتفات مرة أخرى إلى ضرورة تناول جميع الأطعمة الغذائية بشكل كلي وعلى حالتها الطبيعية دون ترك أجزاء منها أو إضافة أشياء إليها.

تناول الأطعمة بشكل كلي

يمكن ببساطة الإشارة إلى أن نظام تناول الطعام كليةً هو ذلك النظام الذي لا يفقد فيه الطعام مواده وعناصره الغذائية، وفي الوقت نفسه لا يضاف إليه أية إضافات كيميائية من المواد الحافظة أو مكسبات الطعم واللون التي قد تضر به. وبعبارة أخرى، هو تناول الأطعمة من فواكه وخضراوات وغيرها على حالتها الأولى الطبيعية كما يجدها الإنسان أول مرة. فتناول الأطعمة التي تم إنتاجها دون إضافة مخصبات كيميائية مضرة أو مبيدات للطفيليات والحشائش هو الأكثر فائدة للصحة من تناول غيرها من الأطعمة كاملة.

إذا وقفت أعراض المرض حائلاً دون تمكينك من الطهي بالطريقة الصحية، فقد أتيحت في بعض الأسواق ومحال الأغذية الصحية مجموعة من الأطعمة المناسبة التي تطهى بكل مكوناتها الغذائية.

وفيما يلي عرض مختصر لأهم المواد والأطعمة اللازمة لبناء الجسم والتي تعينه على اتباع النظام الغذائي السليم:

الفاكهة والخضراوات الطازجة

نظرًا لاحتواء أنسجة المصابين بالإرهاق المزمن على مواد حمضية، فسوف يحتوي معظم النظام الغذائي على أطعمة قلوية من شأنها خفض نسبة الحمض في الجسم. ولذلك، يوصى بتناول الفاكهة والخضراوات لأنها قلوية، وينصح أيضًا بتناول الفواكه والخضراوات الطازجة الطبيعية والتي تنضج في مواسمها الخاصة بها، حيث تحتوي على أعلى المعدلات من العناصر الغذائية إلى جانب احتوائها على أكثر الإنزيمات نشاطًا. وللإنزيمات أهمية كبيرة للجسم؛ فدون الإنزيمات، لا يستطيع الجسم أداء مهامه وأنشطته على نحو جيد. وعلى الرغم من أن الفاكهة والخضراوات الطازجة قد لا تبدو جذابة مثل تلك التي تم إنضاجها صناعيًا، فإنها تفوق في قيمتها الغذائية الوجبات السريعة التي تخلو من الإنزيمات.

ومن المفضل، أن يحاول الإنسان بقدر الإمكان تناول فواكه وخضراوات طازجة وطبيعية. كما يفضل أيضًا تناول أشكال متنوعة من السلاطة مرة كل يوم خلال أسبوع من برنامج العلاج. وعند طهي الخضراوات، يفضل طهوها في أقل وقت ممكن وفي ماء يحتوي على أقل كمية من الملح. ويمكن استخدام الطهي الخفيف بالبخار أو التشويح الخفيف كبدائل صحية مع ملاحظة تنظيف الأطعمة جيدًا وليس تقشيرها.

الحبوب القطاني

على الرغم من أن الحبوب القطاني تحتوي على نسب مرتفعة من البروتينات، فإنها منخفضة السعر. فمثلاً يعد فول الصويا غذاءً بروتينيًا متكاملاً متمثلاً في العديد من المنتجات مثل حليب الصويا والتوفو (وهو عبارة عن بروتين نباتي يتم تقطيعه إلى قطع صغيرة) وأيضًا الميسو (وهو عبارة عن عجين غليظ القوام له رائحة مميزة يتم

إعداده عن طريق طحن فول الصويا مع الأرز أو الشعير ثم إضافة الملح، ويستخدم خاصةً في عمل أطباق الصوص والشوربة) وغيرها من الأنواع. فالتوفو، على سبيل المثال، يمكن استخدامه في أكثر من وجه، فهو يستخدم في عمل المقبلات بالإضافة إلى أطباق الحلوى.

البذور

البذور ليست طعاماً للطيور فقط. فعباد الشمس والسمسم والقنب والقرع كلها بذور تحتوي على مجموعة هائلة من العناصر الغذائية اللازمة لبناء النبات والمهمة أيضًا لنجاح النظام الغذائي المتبع. ويمكن تناول هذه البذور كما هي كوجبة خفيفة أو يمكن نثرها على السلاطة أو الحبوب أو استخدامها في عمل المخبوزات. وللحصول على مذاق أفضل، يمكن شيها شيًا خفيفًا وإضافة صوص الصويا الطبيعي إليها. وتعتبر بذور الكتان المحمصة أيضًا من البذور العالية في قيمتها الغذائية وهي مفيدة في علاج حالات الإمساك، ويمكن استخدام بذور الكتان في الخبز أو تناولها منثورة على حبوب الإفطار وعصيدة الشوفان.

المكسرات

وتشكل المكسرات أيضًا جزءًا أساسيًا في النظام الغذائي المتبع، حيث تحتوي كل أنواع المكسرات بوجه عام على مواد غذائية حيوية. ولكن يلاحظ أن اللوز والكاجو وعين الجمل واللوز البرازيلي والبيكان بوجه خاص تمنح أعلى قيمة غذائية بخلاف باقي أنواع المكسرات. وينصح بأكل تشكيلة متنوعة من المكسرات غير الملحة ودون أن يضاف إليها شيء كوجبة خفيفة تقدم مع الحبوب أو استخدامها في عمل المخبوزات.

الحبوب

إن جميع الأنواع المستخدمة من دقيق القمح أو الدقيق بالردة في عمل جميع الوجبات تمدنا بالكربوهيدرات المركبة الطبيعية اللازمة

لصحة الجسم. فدائمًا يفضل استخدام المواد على طبيعتها. وتوجد أنواع عديدة من الحبوب التي تدخل في عمل الخبز والكيك والفطائر والبسكويت وغيرها من الأنواع. وعلى الرغم من أن الدقيق يتمتع بقيمة غذائية عالية، فإنه من الأطعمة الحمضية ولا ينصح به لحالة الإرهاق المزمن؛ نتيجة لتأثر الجسم بحالة زيادة الحموضة في الدم والتي سبق الإشارة إليها.

يحذر أيضًا على الذين يعانون من أعراض الإرهاق المزمن تناول الأطعمة المسببة للحساسية كتلك التي تحتوي على الجلوتين (Gluten) وهي المادة الثانية في ترتيب المواد المسببة للحساسية بعد منتجات الألبان - فهي تتسبب في حدوث بعض الآثار العكسية.

ويفضل تناول أنواع متنوعة من الحبوب التي تضم الشوفان والشيلم والشعير والذرة والحنطة السوداء والأرز البني إلى جانب الحبوب المختلطة. وينصح بكثرة تناول الذرة البيضاء بالنسبة لحالة الإرهاق المزمن، حيث إنها طعام قلوي؛ وبالتالي فإنها تقوم بخفض نسبة الحموضة في الجسم. ومن المهم أيضًا تناول الشوفان الذي يساعد في استقرار معدلات السكر في الدم. كما يحبذ أيضًا تناول كل من الأرز البني والذرة البيضاء والذرة الشامية والحنطة السوداء كأطعمة خالية من الجلوتين، كما أنها لا تشكل ضررًا على المرضى الذين يعانون من الحساسية ضد الجلوتين.

خفض معدل السكر

لعل الاستهلاك المحدود من الملح والسكر من أهم خطوات العلاج في النظام الغذائي لحالة الإرهاق المزمن. فالسكر - الذي طالما كان سببًا للعديد من المشكلات الصحية في هذا العصر - ليس له أية قيمة غذائية على الإطلاق، بل إنه ذو علاقة وثيقة بكثير من الاختلالات التي قد

تحدث، بدايةً من مرض السكر إلى أمراض القلب والسرطان. بل إنه يفاقم من مشكلة العدوى الفطرية (Candida) التي يعاني منها من يصاب بحالة الإرهاق المزمن (ولمزيد من المعلومات في هذا الصدد، يمكنك الاطلاع على الفصل السابع).

ربما تعتقد أنه يتم تحويل السكر إلى طاقة داخل الجسم، ولكن قد يغيب أيضًا عن الأذهان أنه يمكن الحصول على السكر والطاقة اللازمة للجسم من خلال تناول الفاكهة الطازجة والكربوهيدرات المركبة (الطبيعية) المتوفرة في (الحبوب والعدس وغيرها) والتي تتحول بشكل طبيعي إلى سكر في الجسم.

التقليل من الأملاح

يستخدم الملح عادةً كمادة حافظة تضاف إلى معظم المأكولات السريعة والمعبأة. فالكورن فليكس مثلاً يحتوي على نسبة عالية من الأملاح.

وعلى هذا، فإن الذين يتناولون مثل هذه الأطعمة كثيرًا يستهلكون كميات كبيرة من الأملاح دون شعور. ويجب الحذر في استخدام الملح عند الطهي بالإضافة إلى الملح المستخدم على المائدة في أثناء تناول الطعام. وتحتوي جميع الأطعمة الطبيعية على كميات الصوديوم والبوتاسيوم اللازمة لصحة الجسم وبالمعدلات المطلوبة، وبالتالي فإن إضافة كميات زائدة من الملح قد يضر بنظام الجسم المتوازن مسببًا العديد من المشكلات الصحية ومن المحبذ الاستغناء عنه والاستخدام المعتدل للأعشاب والتوابل الصحية وعلى الرغم من أن ملح البحر يتميز على الملح العادي بأنه يحتوي على معدلات أعلى من المعادن، فإنه في النهاية يعتبر نوعًا من الأملاح مما يوجب الحرص والحذر في أثناء تناوله.

التمرن على تقبل نكهات الأطعمة الجديدة

مقارنةً بالنظام الغذائي الضار الذي يعتمد على إضافة مكسبات الطعم الكيميائية والدهون المشبعة والسكر والملح بما يرضي ذوق الإنسان دون الاكتراث بالعواقب، فقد سبق الإشارة إلى أن النظام الغذائي للتغلب على حالة الإرهاق المزمن يعتمد أساسًا على تناول الأطعمة بشكلها الطبيعي دون إزالة أجزاء منها. وإلى أن يحدث ذلك، يجب الاستمرار في التمرن على تقبل النكهات المختلفة. ولتحقيق أفضل النتائج في هذا، يفضل الانسحاب المتدرج من النظام المعتاد لاستهلاك السكر والملح والدهون المشبعة، ولن يمر ثمانية وعشرون يومًا من الاتباع الدقيق للنظام الغذائي حتى يعتاد الفرد على هذه الأطعمة ويقبلها.

ضرورة الاحتفاظ بمفكرة يومية

ثمة طريقة ممتازة لمتابعة التقدم الذي تحرزه في اتباع النظام الغذائي الجديد، ألا وهي اقتناء مفكرة يومية خاصة بالطعام الذي تتناوله. وفي هذه المفكرة تقوم بتخصيص ورقة لكل يوم وتدوين الأطعمة التي تتناولها متضمنًا حتى الوجبات الخفيفة والمشروبات.

تحديد الأهداف

هناك فكرة جيدة تتمثل في الأهداف المراد تحقيقها في أول صفحة من صفحات المفكرة، فمثلاً يمكن أن تحدد هدفًا بأن تتناول نوعين من الخضراوات كل يوم. وفائدة المفكرة هنا أنك قد تشعر أنك لا تحسن اتباع النظام الغذائي. ولكنك إذا داومت على قراءة ما تكتبه، سوف تجد أنك تمكنت من تحقيق هدف تناول نوعين من الخضراوات ثلاث أو أربع مرات أسبوعيًا. وبالطبع، فإنها بداية مبشرة. ثم يجب بعد ذلك محاولة زيادة هذا المعدل تدريجيًا.

وبمرور الوقت، وبعد أن تكون قد بدأت في تحقيق أهدافك بشكل معتاد، ابدأ في تحديد قائمة أخرى لأهداف أكثر صعوبة.

وإليك بعض الأمثلة على الأهداف التي يمكن تحقيقها على المدى الطويل:

- تناول صنفين أو ثلاثة من الخضراوات كل يوم مع المحافظة على تناول بعض منها نيئًا دون طهي
- تناول ثمرتين أو ثلاثة من الفاكهة كل يوم
- تناول جميع أنواع الطعام بشكل كلي من القمح والذرة والشعير والأرز البني وغيرها
- تناول المكسرات والبذور والفواكه المجففة كوجبات خفيفة مرة أو مرتين في اليوم
- الحرص على شرب من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء النقي يوميًا متضمنةً عصائر الفواكه والخضراوات والشاي بالأعشاب (يمكنك قراءة الفصل الثامن لمزيد من المعلومات عن شرب الماء.)
- الاقتصار على شراء المنتجات الطبيعية فقط
- استخدام الزيوت النباتية وزيت الذرة وزيت الزيتون في الطهي وفي عمل الصلصات، كما يستحسن إضافة المزيد من زيت الزيتون النقي. ويفضل استخدام زيت القنب ذي القيمة الغذائية العالية في الصلصات.
- الإقلال ما أمكن من كمية الملح المضاف إلى المخبوزات وعند الطهي

- خفض كمية اللحوم ومنتجات الألبان المتناولة مع التناول الخفيف للزبد
- تجنب تسخين الطعام باستخدام الميكروويف
- تجنب رش ملح الطعام أثناء تناوله (وإذا كنت لا تستطيع تحمل الأمر، يمكنك استخدام ملح البحر أو الملح الخشن بدلاً منه.)
- الامتناع عن الكافيين والمنتجات التي تحتوي عليه مثل القهوة والشوكولاته والمشروبات الغازية والشاي والكاكاو
- الامتناع عن الأطعمة غير الصحية
- الامتناع عن الكحوليات
- الامتناع عن السكر المستخدم على المائدة وعن جميع المنتجات التي تحتوي على السكر من الكيك والحلوى والبسكويت والحبوب المغطاة بالسكر وغيرها
- الامتناع عن الدهون المشبعة
- الامتناع عن الدقيق الأبيض الصناعي
- الامتناع عن المسكرات الصناعية
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على المواد الإضافية والحافظة ومكسبات اللون وما إلى ذلك
- الابتعاد عن الأطعمة المقلية (ويستثنى من ذلك القلي الخفيف ولكن يفضل طهيه في قليل من الماء ورشه بقليل من زيت الزيتون قبل التقديم.)

في الفصول القادمة سوف يتم التعرض بالتفصيل للأسباب التي تتطلب الإقلال من الأطعمة السابقة أو الامتناع عنها تماماً. ولكن هناك

ملحوظة مهمة يجب ذكرها وهي أنك إذا لم تتمكن من الامتناع عن تناول الأطعمة، فلا داعي للإحباط. ويجب أيضاً التنبه إلى أن خفض كمية الطعام المعتاد تناوله سوف يؤدي بدوره إلى تخفيف أعباء الجهاز الهضمي والأعضاء المسئولة عن التخلص من السموم (كالكبد والكلى) محدثًا تحسنًا ملحوظًا تستطيع أن تلمسه في صحتك.

تخصيص عمود لتدوين الأعراض وتطورها

في أثناء متابعة التسجيل في المفكرة الغذائية، فإنه من المهم تخصيص عمود لتدوين متابعة الأعراض في آخر كل أسبوع. وعلى الرغم من أن هذه الأعراض هي ما تشعره أنت، فإنها قد تتضمن انخفاض الطاقة إلي معاملات متوسطة والشعور بالألم والتهاب العقد الليمفاوية وآلام الصداع والصداع النصفي، وأيضاً التيبس وآلام المفاصل وتقلب الحالة المزاجية والنوم غير المنتظم، بالإضافة إلى مشكلات المعدة وبرودة اليدين والقدمين والإجهاد العام وضعف التركيز والذاكرة قصيرة المدى والضغط النفسي. ويجب أيضاً إدراج كل ملاحظة في أرقام متدرجة من ١ إلى ١٠؛ وكلما كان الرقم قليلاً، كان ذلك مؤشراً على قلة حدة العرض في حين تدل زيادة الرقم على ارتفاع حدته. ولا شك في أن هذه الطريقة تبرز التحسن والتقدم الملموس الذي تم التوصل إليه.

الطريق المتبع للحصول على نتائج مثمرة للنظام الغذائي

على الرغم من أنه تمت الإشارة إلى أهم التغييرات الغذائية اللازمة، فإنه يجدر بنا إنهاء هذا الفصل بخطوات إرشادية تمثل الأساس في النظام الغذائي للتغلب على الإرهاق المزمن. ويجب تذكر أهمية التدرج للحصول على أفضل النتائج المتعلقة بهذه التغيرات.

- تناول قطعة واحدة من البسكويت بدلاً من قطعتين بالإضافة إلى شريحة صغيرة من الكيك قبل الإقلال أو التخلص من الطعام

الذي يحتوي على السكريات، وإذا وجدت أنك تتناول السكريات بشراهة، فتذكر أنك تشعر بلذة وقتية عند تناولها يعقبها انخفاض في الحالة المزاجية.

اعمل على تجنب الجوع بتناول الفاكهة الطازجة والمجففة إلى جانب المكسرات والبذور، فإنها ليست فقط بديلاً صحياً ممتازاً، ولكنها أيضاً تعمل على استقرار معدلات السكر في الدم مما يساعد في منع حدوث انخفاض في الحالة المزاجية (ويمكنك الاطلاع على الفصل الخامس لمزيد من المعلومات عن السكر ومواد التحلية الصناعية ويمكنك أيضاً الرجوع إلى قسم "عناوين مفيدة" في نهاية الكتاب للحصول على تفاصيل عن المنتجات التي تعمل على التقليل من الشراهة للسكريات).

- حاول استبدال المنتجات المكونة من الدقيق الأبيض الصناعي بتلك المكونة من دقيق القمح تدريجياً، مع الحرص على استخدام دقيق القمح في الطهي والمخبوزات.
- يرجى الإقلال المتدرج من الكافيين ومنتجاته، مع الحذر من الانسحاب السريع الذي قد يسبب الشعور بالإرهاق والصداع (يمكنك الاطلاع على الفصل الخامس لمزيد من المعلومات).
- ينبغي الإقلاع التام عن الكحوليات.
- إذا كنت مدخناً، حاول التوقف عن التدخين؛ فإنه مضر لأسباب عديدة، ولا سيما بالنسبة للمصابين بأعراض الإرهاق المزمن (يرجى الرجوع أيضاً إلى الفصل الخامس لمزيد من المعلومات أو الرجوع إلى قسم "عناوين مفيدة" للبحث عن منتج يعمل على خفض التدخين بشراهة).

- حاول كتابة قائمة بالمشتريات التي تريد شراءها وقم بشراء المكتوب فيها فقط، فإن هذا يساعد كثيراً على تقليل أية رغبة لشراء الوجبات السريعة.
- التزم بتناول الأطعمة الطازجة.
- حاول الاعتياد على تناول وجبات خفيفة من المكسرات غير المملحة ودون إضافة أي شيء عليها مثل اللوز والكاجو وعين الجمل واللوز البرازيلي والبيكان. ويفضل أيضًا تناول الفواكه المجففة مثل الزبيب والبلح والمشمش، إلى جانب تناول البذور من القنب والقرع والسمسم وعباد الشمس. وبالتأكيد فإن تناول هذه الأطعمة لن يسد شهيتك عن الوجبات الأساسية، وإذا كنت ممن يعانون حساسية ضد المكسرات، فلتقلع عن تناولها.
- عندما تكون خارج المنزل، فيحبذ أن تقوم بتناول السلاطة بدلاً من شرائح البطاطس.
- حاول التعود على شرب عصائر الفواكه بدلاً من المشروبات التي تحتوي على الكربونات، فعصير الفواكه بوجه عام يرضي حالة الشراهة للسكريات ويمكن تخفيفه بالماء ليعطي مفعولاً أفضل. ويجب ملاحظة أنه يحذر على المرضى بالعدوى الفطرية المزمنة تناول كميات كبيرة من عصير الفواكه (يمكنك الاطلاع على الفصل السابع لمزيد من التفاصيل عن هذا المرض).
- حاول أن تتدرج في زيادة كمية وأنواع الفواكه والخضراوات التي تقوم بتناولها.
- تذكر أهمية التدرج في خفض كمية الملح المضافة إلى طعامك وفي أثناء الطهي. فعادةً ما يستخدم الملح كمادة حافظة

تضاف إلى الوجبات السريعة والمعبأة. ويمكن استخدام ملح البحر أو الملح الخشن أو التوابل الصحية كبدائل مفيدة ولكن يرجى أيضًا الحذر في استخدامها.

- قم بغسل وتنظيف الفواكه والخضراوات جيداً قبل الأكل، وتذكر عند شرائك منتجات لم تتم زراعتها بالطرق الطبيعية، أن هذه المنتجات قد تعرضت للرش بالمبيدات الطفيلية.
- قم بتناول ثلاث أو أربع وجبات صغيرة في اليوم تتخللها الوجبات الخفيفة.
- لا تجلس أكثر من ساعتين أو ثلاث دون طعام، فالمطلوب هو ألا يتسلل إليك شعور بالجوع. فإن هذا سوف يساعدك في ضبط معدل السكر في الدم.
- لا تحاول إغفال وجبة الإفطار، فبعد الامتناع عن الطعام في أثناء فترة الليل، يكون الجسم في حاجة إلى الحصول على الجلوكوز من الطعام.

تقول الدراسات أنه عندما تتوقف عملية التغذية في أثناء الليل، فإن ذلك قد يضر بوظائف المخ.

- لا تقم بتجاهل أية وجبة؛ فإن المأكولات التي تحتوي على نسب عالية من السكريات والدهون تكون أكثر إغراءً لك إذا ما شعرت بالجوع.
- احرص على صحة بدنك، وتوقف عن الأكل وقتما شعرت بالشبع؛ فإن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى تكون كمية

ضخمة من الطعام الذي يلزم هضمه مما يزيد من إرهاق الجهاز الهضمي مسببًا العديد من المشكلات المصاحبة.

- حاول ألا يلتبس عليك شعور الجوع مع العطش. فتبعًا للحالة التي تمر بها، فإن شعورك بالعطش يكون قليلاً نظرًا لأن آلية العطش في الجسم تعمل ببطء. فكلما وجدت نفسك قد شعرت بالجوع، فعليك أن تقوم بتناول أي مشروب كبديل للطعام.
- لا تجعل الطعام فقط هو كل ما يشغلك، واشغل نفسك بممارسة أنشطة أو رياضة مفيدة مثل رياضة اليوجا وغيرها من رياضات التأمل، أو قم باستشارة متخصص في ذلك.
- قم بالاسترخاء لمدة عشر دقائق على الأقل قبل البدء في تناول الوجبة، ولا تتعجل في ترك المائدة سريعًا بعد الانتهاء من الطعام.
- استمتع بتناول طعامك. تناوله على مهل واحرص على المضغ جيداً.
- يجب أن تحصل على نصف السعرات الحرارية التي تحتاج إليها على الأقل من الكربوهيدرات المركبة التي عادةً ما توجد في الفواكه والخضراوات وجميع أنواع الحبوب من القمح والذرة البيضاء والشعير والأرز البني وغيرها من الأنواع (يمكنك الاطلاع على الفصل الثالث لمزيد من المعلومات).
- يجب أن تُمثل الدهون (الزيوت) ٢٥٪ تقريبًا من السعرات الحرارية التى تحصل عليها. وينصح أيضًا باستخدام الدهون غير المشبعة (Unsaturated \ Polyunsaturated fats) فهي تحتوي على فوائد صحية عالية. ويمكن الحصول عليها في زيوت الزيتون والعصفر وعباد الشمس والذرة. ومن ناحية أخرى، فإن الزيوت المشبعة غالبًا ما تستخلص من الحيوانات، لذا يجب

الاعتدال في استخدامها والأفضل تجنبها على الإطلاق. ومن أمثلتها الشحم والزبد وصوص اللحوم (انظر الفصل الثالث لمزيد من المعلومات).

- يجب أن تكون البروتينات ٢٥٪ تقريبًا من السعرات الحرارية المتناولة، وتوجد في العديد من المصادر الغذائية منها الدواجن والديك الرومي والأسماك والمكسرات والبذور والحبوب القطاني، مع مراعاة الحصول على هذه المصادر الغذائية بطرق طبيعية.
- ينصح بتناول كمية كبيرة من الألياف المتوفرة في الفواكه والخضراوات والخبز المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء والحبوب القطاني (ويمكنك قراءة الفصل الثالث لمزيد من المعلومات).
- يرجى تجنب الوجبات السريعة وغير الصحية إن لم يمكن الإقلاع عنها تمامًا لما تحتوي عليه من إضافات ضارة.
- يرجى في أثناء شرائك للطعام الذي تتناوله النظر في محتوياته المدونة، مع ملاحظة أن مكسبات الطعم واللون والمواد الإضافية يشار إليها في بعض الدول بأرقام تالية لحرف E. واحرص دائمًا على أن تحتوي الأطعمة التي تتناولها على القليل جدًا من هذه المكونات.
- تجنب التسوق عند شعورك بالجوع؛ لأنك سوف تكون أكثر ضعفًا أمام شرائك الأطعمة المحظور تناولها ضمن النظام الغذائي الجديد.
- اقرأ جيدًا قوائم القيمة الغذائية الموجودة خلف عبوة الأطعمة التي تقوم بشرائها، وتأكد من أن المنتجات المعلبة أو الزجاجية أو المعبأة تحتوي فقط على مكونات الطعام المعبأ دون إضافة أو نزع أي شيء منها.

- يرجى قدر الإمكان تجنب الوجبات السريعة. كما يجب ملاحظة أن القدر الأكبر من الطعام المعبأ في معلبات أو أواني أو عبوات يحتوي ولا شك على إضافات صناعية (باستثناء تلك الأطعمة المباعة في محال الأغذية الصحية). وعلى الجانب الآخر، فإن الأطعمة الطازجة دائمًا ما تخلو من أية مواد إضافية.
- تجنب الشرب قبل وبعد تناول الطعام بحوالي نصف ساعة، حيث إن السوائل تضعف من القيمة الغذائية للطعام.
- نظرًا لاحتواء النظام الغذائي لحالة الإرهاق المزمن على نسبة كبيرة من الألياف، فإنه يلزم شرب من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء في اليوم متضمنةً عصير الفواكه والخضراوات والشاي بالأعشاب. وينصح بشدة باستخدام الماء المفلتر أو المقطر (انظر الفصل السادس لمزيد من المعلومات).
- ويمكن الحصول على الإنزيمات الهاضمة - في شكل مكملات غذائية - إذا أردت. فهي تساعد على إفراز الإنزيمات الهاضمة الطبيعية في الجسم، كما أنها تساعد على هضم الوجبات الغنية بالألياف خاصة في حالة الاعتياد على تناول الوجبات السريعة. إن الإنزيمات الهاضمة ليست فقط تساعد في خفض حالات الانتفاخ، وإنما تساعد أيضًا في عملية امتصاص المواد الغذائية من الطعام الذي تقوم بتناوله.
- يمكنك تناول المكملات الغذائية اللازمة من الفيتامينات والمعادن على هيئة أقراص، فهي ضرورية ومهمة ولا سيما أن المصابين بالإرهاق المزمن كثيرًا ما يعانون من نقص هذه المواد الغذائية (انظر الفصل الرابع لمزيد من المعلومات).

- يجب أن تتبع التمرينات العلاجية المناسبة. كما يجب الانتباه إلى أن الإقلال أو الإكثار منها قد يعرض للضرر؛ لذا، يجب اتباع نظام معين. وعلى الرغم من وجود بعض المشقة في بادئ الأمر، فإن النتائج سوف تكون مبهرة فيما بعد.
- لما كان الضغط النفسي يؤثر سلبًا على جهاز المناعة، فإنه من الأفضل أن تبذل قصارى جهدك لتجنبه. وبإمكانك التحدث إلى أفراد عائلتك وإحاطتهم بمدى التأثير السيئ الذي يمكن أن يحدثه الضغط النفسي على صحتك، وحاول حل مشاكلك بمشاركة الآخرين وافعل ما في وسعك أن تفعله لتقليل الضغط النفسي في حياتك.
- احرص على المشي طوال اليوم، وتجنب تحميل نفسك ما لا تطيق.
- تأمل بيئتك المحيطة بعمق، وسوف تجد أن الأسلوب الذي اعتدت على العيش به والذي ساهم بشدة في توطين أعراض الإرهاق المزمن في بدنك كان سيئًا من البداية؛ ولهذا فإنك بحاجة إلى تغيير عامل أو اثنين من هذه العوامل الخاطئة من حولك. حاول التفتيش عن مصادر تلوث الهواء في الداخل والخارج والمتمثلة في المنتجات المعطرة والمنظفات المنزلية وتدخين التبغ وآلات تعبئة البنزين ونظم التهوية، إضافةً إلى الآلات المستخدمة في المكاتب ومواد البناء من دهان وطلاء وغيرها. وقم بإزالة العوامل المتوقع تسببها في ظهور هذه الحالة جملةً واحدة وسوف ترى نتائج مجدية للغاية (انظر الفصل الثامن لمزيد من المعلومات).

إن هذا الكتاب يقوم بوصف النظام المقترح اتباعه لعلاج الإرهاق المزمن متضمناً المكملات الغذائية المفيدة في علاج الحالة. وفي الفصل السادس، يقوم الكتاب بعرض برنامج إزالة السموم والذي مدته ٢١ يوماً. وهذا البرنامج يعمل على مساعدة الجسم في التخلص من السموم المختزنة والفضلات. وعلى الرغم من ذلك، فهناك تأكيد على أنه من الأفضل أن تعتاد على تناول الأطعمة الجديدة قبل البدء في برنامج التخلص من السموم. ويلزم مرةً أخرى الانتباه إلى ضرورة معرفة طبيبك الخاص برغبتك في الإقدام على هذه الخطوة.

الفصل الثالث

الأطعمة المستخدمة في العلاج

لقد سبق الإشارة إلى أن البروتين والكربوهيدرات والدهون والألياف هي مواد غذائية لها ضرورة في إمداد الجسم بالطاقة والحيوية. ولأن الجسم في حالة دائمة من التجدد والنشاط؛ فهي تعمل كمواد أساسية بناءة تمد الجسم باحتياجاته اللازمة. ويلاحظ أيضًا أن الفيتامينات والمعادن لها أهمية كبيرة كالتي تحظى بها المواد المشار إليها وسوف يتم تناول الحديث عنها بالتفصيل في الفصل الخامس.

وكما سبق الإشارة إلى أن الوجبات السريعة لا ينصح بتناولها لأولئك الذين يعانون من الإرهاق المزمن، فهي أيضًا بالغة الضرر على الأصحاء. وقد يستطيع الإنسان الاعتماد لفترة على تناول الوجبات السريعة لأنها تتكون أساسًا من الكربوهيدرات والدهون التي تمنحه طاقة عالية، إلا أن الجسم يظل عاجزًا عن الاستمرار في الإصلاح والتجدد بكفاءة عالية لأن هذه الوجبات تفتقر إلى العناصر الغذائية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بتناول خمس حصص من الفاكهة وخمس حصص أخرى من الخضراوات في اليوم. وبالطبع فإن هذا المعدل يعتبره معظم الناس أكثر من المطلوب، لذا، يمكنك تناول خمس حصص منهما على الأقل يوميا. ويمثل كل عنصر من القائمة التالية حصة واحدة:

- ١٠٠ جرام من الفاكهة كبيرة الحجم مثل البطيخ أو الأنواع الأخرى من الشمام والأناناس
- ثمرة كبيرة الحجم من الفاكهة مثل البرتقال أو الموز أو التفاح
- ثمرتان من الفاكهة متوسطة الحجم مثل الكيوي أو البرقوق
- ١٠٠ مليجرام من عصير الفواكه أو الخضراوات الطازج

- ١٠٠ جرام من الفراولة أو الكرز أو التوت
- طبق كبير من السلاطة
- ٩٠ جرام من الخضراوات الخضراء بعد الطهي
- ٨٠ جرام من الخضراوات ذات الجذور بعد الطهي مثل الجزر واللفت (يرجى تجنب البطاطس والبطاطس الحلوة والبطاطا.)
- ٧٠ جرام من الخضراوات صغيرة الحجم بعد الطهي مثل البازلاء والذرة السكرية.
- ٨٠ جرام من الحبوب مثل العدس

البروتينات

يدخل البروتين بشكل كبير في بناء وتكوين الجسم. ولما كانت الخلايا والإنزيمات والجهاز المناعي والأنسجة المترابطة تعتمد إلى حد كبير في بنيتها على البروتين؛ أصبح من الضروري إمداد الجسم بجرعة مركزة وثابتة من الغذاء الذي يحتوي على البروتين للحصول على الطاقة اللازمة.

ويلاحظ أن المرضى الذين يعانون من ضعف العضلات والحساسية ضد بعض الأطعمة إلى جانب خلل في جهاز المناعة يقومون بتناول أطعمة تفتقر إلى البروتين. واليوم، يجد الكثير من خبراء التغذية ارتباطًا وثيقًا بين حالة الإرهاق المزمن ونقص البروتين في الغذاء.

ومن الملاحظ أنه على الرغم من احتواء البروتين الحيواني المتمثل في اللحوم والدجاج والأسماك ومنتجات الألبان والبيض على الأحماض الأمينية الأساسية والتي تعد واحدة من المصادر القليلة لفيتامين (B12)، فإنه لا يحتوي على الألياف التي تعد مكونًا أساسيًا في النظام الغذائي لحالة الإرهاق المزمن. وإضافةً إلى ذلك، فإن هذا البروتين قد يحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض أخرى ناجمة عن زيادة نسبة الكوليسترول. ولكل هذه الأسباب، ينصح بتناول كمية صغيرة من البروتين الحيواني - باستثناء

البروتين المستخلص من الأسماك التي تحتوي على نسبة من الزيوت). ينطبق هذا أيضًا على منتجات الألبان، باستثناء بعض الألبان التي تشير إليها الفقرة التالية.

يوجد البروتين المهم في النظام الغذائي لعلاج الإرهاق المزمن في أنواع عديدة من الأطعمة مثل اللحوم الحمراء قليلة الدسم والدواجن والأسماك ومنتجات الصويا والجبن القريش والزبادي الطازج والبذور والمكسرات والحبوب. ويراعى انتقاء اللحوم الطازجة نظرًا للتأثير الضار الذي تمثله كل من مبيدات الطفيليات والمضادات الحيوية والهرمونات المستخدمة في تربية الحيوانات على الصحة. كما يجب تناول اللحوم والأسماك بكميات قليلة (لا تزيد عن حجم كف اليد) مرتين أو ثلاث أسبوعيًا إلى جانب تناول بيضتين أو ثلاث. وينبغي أيضًا مراعاة التناول الخفيف للزبد فوق الخبز في الوجبات وأيضًا الخبز المصنوع من حبوب الشيلم. ويمكن استبدال الحليب البقري بلبن الصويا الغني بالبروتين (ويُفضل الغني بالكالسيوم أيضًا) أو لبن الأرز الغني بالكربوهيدرات، ولا بأس من تناول حليب الماعز كبديل حيث إن احتمالات تسببه في حدوث مشكلات الحساسية أقل من تلك التي يسببها الحليب البقري.

تتميز الفواكه والخضراوات باحتوائها على كميات وفيرة من الألياف والكربوهيدرات وبعض الفيتامينات والمعادن، ولكنها فقيرة إلى حد كبير في البروتين. ويمكن تعويض الفاقد من البروتين بتناول أطعمة معينة مثل المكسرات والحبوب الغنية بالبروتين. ولكن يلزم الحرص على تناولها يوميًا للحصول على القدر اللازم من الأحماض الأمينية، حيث إن الجسم بحاجة إلى ٢٢ حمض أميني بمعدلات كافية ليتمكن من تركيب البروتين، في حين قد يؤدي نقص ولو حمض واحد من هذه الأحماض بصورة منتظمة إلى الحد من عملية تكون البروتين، أو توقفها تمامًا. وهذا بالطبع يوضح أهمية تناول كميات وفيرة من الأطعمة الغنية بالبروتين.

إن الناس الذين يتناولون كميات كبيرة من منتجات الحبوب (مثل الخبز والمكرونة والأرز والحبوب وغيرها) هم أكثر عرضة لنقص البروتين الذي يؤدي بدوره إلى ضعف جهاز المناعة وهو ما لا يُرجى حدوثه. فكلما نقصت جرعة البروتين في الجسم، كلما اضطر إلى سحب البروتين اللازم من العضلات، الأمر الذي يؤدي إلى إضعافها مسببًا انخفاض معدل الطاقة والنشاط. وعندها أيضًا يصبح الجسم مستعدًا للعدوى. ومن أعراضه أيضًا الشعور بالاكتئاب إلى جانب حدوث بطء في عملية التئام الجروح. وهكذا أصبحت أعراض نقص البروتين دائمًا ما تقترن بتلك المصاحبة لحالة الإرهاق المزمن.

كمية البروتين المقترح استهلاكها

في دراسة مهمة أجريت في عام ٢٠٠٠ عن الآثار التي يحدثها تناول كميات متفاوتة من البروتين، أظهرت نتائج مدهشة أن النظام الغذائي الغني بالبروتين يؤدي إلى تحسين حالة مضاد الأكسدة (يمكنك الاطلاع على الفصل الرابع لمزيد من التفاصيل). وعلى الرغم من ذلك، فإن تناول جرعات كبيرة من البروتين قد يسبب حمضية الأنسجة مما قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض تتسبب في تدهور أجهزة الجسم، على اعتبار ما سبق الإشارة إليه، كما أن زيادة الحموضة في الدم هي عرض شائع لحالة الإرهاق المزمن. ولهذه الأسباب؛ يراعى ضرورة أن يشكل البروتين ٢٥ في المائة تقريبًا من مجموع السعرات الحرارية المتناولة في الطعام.

ثمة صعوبة ما في تحديد النسبة المئوية للسعرات الحرارية التي يحتوي عليها طعام بعينه في النظام الغذائي، ولكن إذا تم بذل الجهد في الالتزام بتناول المقادير الموصى بتناولها - من اللحوم والفاكهة والخضراوات والمكسرات والبذور والحبوب وصفار البيض المسلوق - فسوف تكون النتائج مثمرة. ويجب ملاحظة أن أقل تقدم يتم التوصل

إليه في النظام الغذائي سوف يسهم بشكل كبير في المرحلة العلاجية حتى لو لم يكن المريض قادراً على اتباع النظام الغذائي بدقة. ويرجى بذل أقصى الجهد ليتم مساعدة الجسم على مقاومة هذه الحالة. وإذا لم يستطع المريض تناول المقادير المقترحة من البروتين، يمكنه تناول أشكال متنوعة من الأحماض الأمينية المتوفرة في محال الأطعمة الصحية، كما يمكنه أيضاً تناول كبسولات تحتوي على البكتيريا الحمضية المفيدة للصحة مرتين يومياً.

وعلى الرغم من أنه لا يُحبذ حساب السعرات الحرارية التي تحتوي عليها أطعمة النظام الغذائي لحالة الإرهاق المزمن، فإن التقديرات التالية للسعرات قد تفيد ليس فقط في جعل المريض على وعي بكم البروتينات التي يجب الحصول عليها، وإنما أيضاً في جعله على وعي كامل بنظامه الغذائي ككل (وسوف يتم عرض نماذج من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات والدهون في هذا الفصل). وتبعاً لمستويات النشاط لدى المريض، فسيتعين عليه تناول ما بين ١٨٠٠ – ٢٠٠٠ من السعرات الحرارية في اليوم.

وإليك أمثلة للسعرات الحرارية لبعض الأطعمة الغنية بالبروتينات:

- ٢٨ جرام من سمك البكلاه المقلي - وهي قطعة صغيرة جداً - تعطي ٤٠ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الدجاج المشوي - وهي أيضاً قطعة صغيرة جداً - تعادل ٤٠ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الجبن القريش تعادل ١٥ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الجبن البارميزان تعادل ١٢٠ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من فول الصويا تعادل ٥٠ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الزبد تعطي ٢٢٦ سعر حراري (يلزم تناول الزبد بحذر).

منتجات الصويا

لقد أصبح الظهور الأول لمرض هشاشة العظام (Osteoporosis) شائعًا - لا سيما بين النساء اللاتي تجاوزن سن اليأس - في فئة من الأشخاص الذين لا يحرصون دومًا على ممارسة التمرينات الرياضية. ومن ناحية أخرى، يعتقد أن منتجات الصويا تحتوي على هرمون الاستروجين النباتي (Plant oestrogen) - باعتباره واحدًا من هرمونات الأنوثة التي يحتاج إليها جسم الأنثى في أثناء وبعد سن اليأس – فهي بذلك تمثل إضافة هامة ومفيدة إلى النظام الغذائي؛ فأطعمة الصويا ليست فقط تعمل على الحد من نقص كثافة العظام، وإنما تساعد أيضًا على التقليل من أعراض سن اليأس مثل الشعور بالسخونة والتوتر، بالإضافة إلى آلام المفاصل والشعور بالاكتئاب.

ولقد أظهرت دراسة أن مجموعة من النساء اللاتي تجاوزن سن اليأس وكن يتناولن كميات كبيرة من منتجات الصويا أكثر من غيرهن، يتمتعن بزيادة في كثافة العظام ويعانين بقلة من آلام الظهر والمفاصل.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الأمر لا يخلو من وجود مساوئ، فعلى الرغم من أن فول الصويا غني بالبروتينات وذا قيمة غذائية مرتفعة، فإنه يعمل كهرمون داخل الجسم حيث يتفاعل مع النظام المتوازن والدقيق لهرمون الثيروكسين (Thyroxine) الذي تقوم بإفرازه الغدة الدرقية. ومن ثم؛ فإن تناول كميات كبيرة من منتجات الصويا قد يتسبب في خفض كفاءة وأداء الغدة الدرقية فيما يعرف بقصور الغدة الدرقية (Hypothyroidism) وهو الحالة التي يستمر فيها انخفاض نشاط الدرقية. وقد يزيد من خطورة الحالة أن يعاني المريض مسبقًا من قصور الغدة الدرقية.

وتجنبًا لهذه التأثيرات، ينصح بتناول كوب واحد من لبن الصويا في اليوم، ولا بأس بتناول كوب من لبن الأرز بعد ذلك إذا كانت هناك رغبة في تناول المزيد. ويراعى تناول باقي منتجات الصويا من التوفو والميسو وحبيبات فول الصويا المسلوقة وغيرها مرة واحدة كل يومين.

وبالنسبة للسيدات، فتناول بعض أنواع البطاطا يعمل على منع الإصابة بهشاشة العظام وأعراض سن اليأس تماماً مثلما تفعل مراهم البروجسترون (Progesterone) الطبيعية التي تدهن بها البشرة.

الكربوهيدرات

يقوم الجهاز الهضمي بتكسير الكربوهيدرات إلى جزيئات بسيطة من السكر التي تمثل الطاقة اللازمة لتنفيذ العمليات الأساسية للجسم، كما هو الحال في وظائف المخ والجهاز العصبي والعضلات. وهذا يعني أن الجسم يحصل على ما يحتاجه من الطاقة والحيوية من الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات. ولكن يجب الحذر من أنه في حالة تزايد نسبة الكربوهيدرات، فإنها تتحول إلى دهون بواسطة الأنسولين (Insulin) وهو هرمون تخزين الدهون.

ولضمان أن الدهون والبروتينات قد فتتت تماماً وبفاعلية، ومن ثم تم إنتاج الطاقة اللازمة للجسم؛ فعلى الإنسان إذاً تناول العديد من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المركبة. وتتضمن تلك الأطعمة الفواكه والخضراوات والحبوب بأنواعها (من دقيق الخبز والمكرونة والأرز البني والحبوب والكسكسي والذرة البيضاء إلى جانب الشعير والبرغل وغيرها من أنواع الحبوب). وتشكل الكربوهيدرات البسيطة ضرراً بالغاً على الصحة، وتتمثل في بعض الأطعمة مثل السكر الذي يضاف إلى الطعام والسكريات التي تحتوي عليها الحلوى من الكيك والبسكويت وأيضاً الحبوب المحلاة. ويتسبب وجود السكر في تلك الأطعمة في التقلب المستمر لمعدل السكر في الدم؛ مما يعني أنه مع استمرار تناول هذه الأطعمة سوف يشعر المريض في بادئ الأمر بدفقة عالية من الطاقة والحيوية، ولكن سرعان ما يجد أن حالته المزاجية قد انخفضت. ولذلك؛ أصبح من اللازم تجنب الكربوهيدرات البسيطة قدر الإمكان.

النظام المتبع في تناول الكربوهيدرات

سبق التأكيد على ضرورة تناول خمس حصص على الأقل من الفاكهة والخضراوات في اليوم، مع التأكيد أيضًا على أن قيمتها الغذائية تكون أكبر عند تناولها نيئة دون طهي. ومن المهم أيضًا تناول الأطعمة الخالية من المواد الكيميائية من الفاكهة والخضراوات، فقد أصبحت الآن في متناول أيدي الناس ومتوفرة في كل مكان، بل وتكلفتها أقل بكثير من تلك الوجبات السريعة.

ويوصى أن تشكل الكربوهيدرات ما يقرب من نصف السعرات الحرارية في الطعام المتناول. وإليك معدل السعرات الحرارية لبعض الأطعمة التي تمثل مصادر مهمة للكربوهيدرات:

- ٢٨ جرام من الموز يعادل ٢٢ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من البرتقال يعادل ١٢ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من التفاح يعادل ١٧ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من المكرونة المصنوعة بدقيق الردة يعادل ٣٥ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الخبز بالردة يعادل ٣٨ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من القرنبيط يعادل ٣ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الكرنب يعادل ٤ سعر حراري.

الدهون والزيوت

تعد الدهون (الأحماض الدهنية) من أهم المصادر الأساسية للطاقة وأكثرها في النظام الغذائي، حيث إن جرامًا واحدًا فقط يقوم بإمداد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة تصل إلى تسعة سعرات حرارية. وتمثل الأطعمة الغنية بالدهون المفيدة للجسم - المتمثلة في زيوت أوميجا ٣ وأوميجا ٦ - أهمية لبناء صحة سليمة. وتعتبر الزيوت أيضًا مصدرًا

طبيعيًا آخر لفيتامين (E) المهم في كونه مضاد للأكسدة (ويمكنك الاطلاع على الفصل الرابع لمزيد من المعلومات عن مضادات الأكسدة).

وكما سبق ذكره، فإن الدهون تنقسم إلى نوعين أساسيين وهما:

- **الدهون المشبعة:** والتي يعتقد أنها تتسبب في تطور حالات أمراض القلب، فالمصادر الحيوانية هي المصدر الأساسي لها. كما أنها توجد صلبة في درجة حرارة الغرفة. وعلى الرغم من الاعتقاد الذي دام لعدة سنوات أن المسلى الصناعي هو الأفضل لصحة الجسم من الزبد الطبيعي؛ فإن خبراء التغذية قد عدلوا عن هذا الرأي في هذه الأيام؛ وسبب ذلك هو أن في أثناء عملية الهدرجة كمرحلة من مراحل تصنيع المسلى، تتحول بعض الدهون إلى أحماض دهنية متحولة ويقوم الجسم بإجراء عملية الأيض لها وكأنها دهون مشبعة؛ وبذلك فإنه يتم التعامل معها على النحو الذي يعامل به الزبد الطبيعي. ويمكن اعتبار الزبد مصدراً مفيداً للزيوت وفيتامين (A) ولكن يجب تناوله بحذر. ومن ناحية أخرى، فإن المسلى يتم إنتاجه صناعياً ويحتوي على الكثير من الإضافات - حتى تلك الأنواع المعتمدة بشكل أساسي على زيت الزيتون - ولذا، فمن الأفضل تجنبه تماماً.
- **الدهون غير المشبعة:** وهي ذات تأثير فعال يعمل على حماية القلب وسائر الأعضاء. وعادةً ما تتوفر زيوت أوميجا ٣ وأوميجا ٦ بشكل طبيعي في الأسماك التي تحتوي على نسبة من الزيوت (مثل الماكريل والرنجة والسردين والتونة وغيرها)، وأيضًا في المكسرات والبذور. وتوجد في الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة. ويوصى المصابون بالإرهاق المزمن بتناول الأسماك ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً، إلى جانب تناول الزيوت - مثل زيوت الزيتون واللفت والعصفر وعباد الشمس - يوميًا باستخدامها

في عمل الصلصات والطهي. ويجب ملاحظة أن زيت الزيتون هو أكثر الزيوت المناسبة للطهي نظراً لأنه أقل فقداً لقيمته بالتسخين من الزيوت الأخرى.

القلي

ينبغي ملاحظة أن عملية القلي تقوم بتغيير البنية الجزيئية للطعام مما يلحق الضرر بالجسم، ولذا؛ يفضل عند القلي إضافة قدر إضافي قليل من زيت الزيتون الصافي والطهي به في درجة حرارة منخفضة. ويمكن أيضاً استخدام طريقة أخرى كبديل صحي جيد وهي تحمير الطعام في قليل من الماء أو عصير الطماطم أو حتى شيه أو طهيه في الفرن أو إنضاجه بالبخار. ويعد التشويح الخفيف على النار طريقة جيدة أيضاً ولكن يراعى أن يتم الطهي في كمية قليلة من الماء ورش قليل من زيت الزيتون عليه بعد ذلك.

ويجب الانتباه أنه لا يمكن إعادة تسخين الزيوت المستعملة لأن ذلك يمثل خطراً كبيراً على الصحة. ومن الأفضل تخزين الزيوت في أواني محكمة الغلق وحفظها في مكان بارد ومظلم لحمايتها من التعفن.

البيض

لا شك في أن البيض يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول، وهذا بالطبع نوع من الدهون. وبالإضافة إلى ذلك فإنه يحتوي على اللستين الموجود في الصفار وهو منظف حيوي له القدرة على تفتيت الدهون حتى يستفيد منها الجسم. كما يقوم أيضاً بمنع تراكم الكثير من المواد الحمضية والقلوية في الدم، إلى جانب تسهيل عملية انتقال المواد الغذائية عبر جدر الخلايا. ويجب أن يكون البيض بعد السلق ليناً إلى حد ما، حتي لا تحاط مادة اللستين بطبقة جامدة من الصفار مما يعطل وظيفتها كمادة مفتتة للدهون.

وقد سبق الإشارة إلى ضرورة تناول ما يتراوح من بيضتين إلى ثلاث في الأسبوع إلا أنه ينصح لمن يتبع هذا النظام الغذائي على أساس نباتي بتناول المعدل السابق وحتى خمس بيضات أسبوعيًا للحصول على البروتين اللازم.

النظام المتبع في تناول الدهون غير المشبعة

في إحصاءات أجريت على السعرات الحرارية ومعدلاتها، تبين أن معظم البالغين يقومون بالحصول على حوالي ٤٢ في المائة من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يوميًا كدهون، إضافةً إلى أنها من الدهون المشبعة، في حين أن المعدل الموصى بتناوله يوميًا هو ٢٠ في المائة فقط بما يعادل ٢٨ جرام، وهو يمد الجسم بـ ٢٧٠ سعر حراري فقط. وخلاصة القول، إن تناول المعدلات اللازمة من الزيوت غير المشبعة يضمن الحصول على سعرات حرارية أقل. كما أنه يعمل على زيادة إنتاج الطاقة. وفيما يلي عرض لقيمة السعرات الحرارية لبعض الأطعمة الغنية بالدهون:

- ٢٨ جرام من الزيوت يحتوي على ١٣٠ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الزبد يحتوي على ٢٢٦ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من البيض يحتوي على ٨٠ سعر حراري.
- ٢٨ جرام من الأسماك التي بها نسبة من الزيوت يحتوي على ٦٠ سعر حراري.

الألياف

الألياف - المعروفة بالأطعمة غير القابلة للهضم - هي الأجزاء غير المهضومة من النبات، وهي السليلوز الذي يشكل دعامة للورقة في الخضراوات الخضراء، ويشكل البشرة في الذرة السكرية والبقوليات، والقشرة في القمح والذرة. وتوجد الألياف - باعتبارها نوع من

الكربوهيدرات - في الفاكهة والخضراوات والمكسرات والبذور والبقوليات والبازلاء والعدس والخبز بالردة والحبوب (مثل القمح والشوفان والشيلم والشعير والحنطة والذرة وغيرها). وفيما سبق تم معرفة أن نسبة عالية من الأطعمة الموصى باتباعها في النظام المعالج لحالة الإرهاق المزمن تحتوي على الألياف.

وقد أظهرت إحصائيات كانت أجريت في وقت سابق أن استهلاك الأشخاص - في الدول الأوروبية على سبيل المثال - كان يبلغ ١٢ جرام فقط من الألياف في المتوسط لكل يوم وهو أقل بكثير من المقدار الموصى بتناوله الذي يتراوح من ٢٠ إلى ٣٠ جرام. وتكمن أهمية الألياف ليست فقط في كونها عالية القيمة الغذائية، وإنما في أنها تعتبر من العوامل المنظفة، حيث تقوم بتنظيف الأمعاء لضمان عدم وجود أية مواد ضارة بالجسم.

وبالطبع، فإن وجود فضلات في الأمعاء باستمرار - وهذا يمكن حدوثه في حالة افتقار النظام الغذائي إلى الألياف - يؤدي إلى إعادة امتصاص السموم مرة أخرى في مجرى الدم: وبالتالي فإنه يتسبب في إضعاف الجهاز المناعي. كما أن للألياف فائدة أخرى وهي أنها تساعد في تدعيم عملية الامتصاص البطيئة للجلوكوز والتي تتم بانتظام في مجرى الدم. ونتيجة لهذه العملية؛ يصبح الفرد قادراً على تجنب الوقوع في مشكلة تناول الطعام أو السكريات بشراهة لرفع معدل السكر في الدم، هذا بالإضافة إلى أنه يشبع الشهية بسعرات حرارية أقل.

والآن، قد تكونت لديك فكرة كاملة عن جميع العناصر التي يجب أن يتضمنها النظام الغذائي لإمداد الجسم بما يحتاج إليه ليظل سليماً ومعافى. وفي الصفحات القادمة سوف يتم معرفة أهم الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، إلى جانب معرفة النتائج المترتبة على عدم الحصول على القدر الكافي من هذه المواد الغذائية الحيوية.

الفصل الرابع
المواد الغذائية الرئيسية

تعد كل من الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية والأحماض الأمينية والإنزيمات عناصر رئيسية لصحة الجسم وسلامته، وهي أيضًا تساعد في استمرار عملية الإصلاح والتجديد لأنسجة وخلايا الجسم. وعلى الرغم من ذلك، أظهرت الفحوص أن المصابين بضعف الجهاز المناعي يعانون من نقص فيتامين (C) وفيتامينات (B) المركبة والبيتاكاروتين الذي يتحول إلى فيتامين (A) وفيتامين (E) وهو الفيتامين المذيب للدهون. وعلى الرغم من أننا في هذه الأيام نسرع في تناول الطعام وقتما شعرنا بالجوع، فإن القيمة الغذائية للطعام الذي نتناوله قليلة للغاية. فعلى سبيل المثال، يستهلك الناس في الفترات الأخيرة فيتامين (E) بمعدل أقل بكثير من استهلاكه قديمًا، في حين أنه مهم وضروري جدًا في الوقاية من جميع الأمراض وعلاجها.

ومن النادر أن يعرف الإنسان أن الإنزيمات مكونة أساسًا من فيتامينات ومعادن. فهي ليست فقط مهمة لصحة عملية الهضم، وإنما تعمل أيضًا على زيادة سرعة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم. وتعمل الأطعمة الطازجة والنيئة على زيادة نشاط الإنزيمات، ولكن سرعان ما يقوم الطهي الزائد والإعداد السريع للطعام بتدميرها والقضاء على قيمتها. وللحصول على القدر المناسب منها، ينصح بتناول ما يتراوح بين حصتين إلى أربع حصص غذائية من الفواكه والخضراوات النيئة كل يوم.

مضادات الأكسدة

يقوم الأكسجين بوظائف بالغة الأهمية في الجسم البشري. وعلى الرغم من هذا، فإنه في بعض الأحيان قد يسبب بعض الأضرار للجسم؛ فهو قادر على أن يؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة بل وعلى حياة الإنسان بأكملها.

وتمارس الرئتان وظائفهما المتمثلة في نقل الأكسجين الذي يستنشقه الإنسان إلى مجرى الدم الذي يحمله بدوره إلى كل خلية من خلايا الجسم. وبمجرد دخوله إلى الخلية، فإنه يشترك في عملية تحويل الطعام المهضوم إلى طاقة. وخلال العملية ذاتها، تتكون ذرات أكسجين أخرى تفتقر كل منها إلى إلكترون وتُعرف بـ "الجذور الحرة" (Free Radicals) وتنطلق باحثةً عن إلكتروناتها المفقودة، فتنتزعها من جدر الخلايا أو من المواد التي بداخل تلك الجدر. ونتيجة لذلك؛ تتعرض الخلايا التي انتزعت منها الإلكترونات للتدمير.

وتكمن مهمة مضادات الأكسدة في كونها تدافع عن الجسم ضد هذه المواد الضارة؛ حيث تقوم بإمدادها بالإلكترونات اللازمة دون الإضرار بالخلايا نفسها. ومع ذلك، فإذا لم يتوفر العدد الكافي لمواجهة كل هذه الأعداد من الجذور الحرة؛ فسوف تقوم بمهاجمة الخلايا بشكل كامل. وكلما استمر معدل مضادات الأكسدة في النقصان، زادت حدة الضرر لما لذلك من تأثير سيئ وشامل، حيث يؤثر أيضًا على حيوية الحامض النووي المتحكم في الوراثة DNA. وقد أثبتت الأبحاث مؤخراً أن أعداد العناصر الضارة الموجودة في الجسم لها تأثير مباشر على المرض.

ولعله أصبح من المعروف الآن أن المصابين بحالة الإرهاق المزمن هم أكثر الناس عرضة لأخطار العناصر الضارة بالجسم فيما يعرف بحالة ضغط التأكسد (Oxidative stress)، (ويقوم الآن بعض خبراء التغذية المتخصصين بإجراء اختبار للكشف عن هذه الحالة). ومن هنا: أصبحت هناك ضرورة لتناول هؤلاء لكميات كبيرة من الأطعمة والمكملات الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة. وتحتوي العديد من الفيتامينات والمعادن على خصائص مضادات الأكسدة، ويعمل كل منها بكيفية معينة. ومن أفضل المصادر التي تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة: مادة السلينيوم (Selenium) وفيتامين (A) وفيتامين (C) وفيتامين (E) والثوم والجزر والبروكلي والمكسرات البرازيلية وغيرها من الأنواع التي سيأتي ذكرها خلال هذا الفصل.

ولعل هناك عاملاً آخر يتسبب في زيادة أعداد الجذور الحرة في الجسم، ألا وهو الملوثات المتخلفة عن عادم السيارات والأشعة فوق البنفسجية المتسربة خلال ثقب طبقة الأوزون، بالإضافة إلى أبخرة الدهانات والطلاء فضلاً عما يسببه التدخين من أثر بالغ الخطورة.

وعلى الرغم من التأثير الفعال الذي تحققه مضادات الأكسدة التي سبق الإشارة إليها إذا ما تم تناولها يوميًا بشكل منتظم من تقليل الأخطار التي قد تسببها الجذور الحرة، فإن هذا لا يعد كافيًا في حالة التدخين حيث ينبغي الإقلاع التام عن التدخين حتى يتم تحقيق النتائج المطلوبة.

وأيضًا من النتائج المثمرة التي يحققها استهلاك المعدل الموصى به يوميًا من مضادات الأكسدة هو التمتع بصحة جيدة؛ فعند تعرض الخلايا لهجوم الجذور الحرة بالجسم، تُستنفد طاقة الخلايا وهو ما يعد غالبا السبب في الإصابة بالأمراض المزمنة. وتكون النتيجة إذًا هي

تعرض الخلايا التي هوجمت للهلاك مما يلحق الضرر بالجسم كله. وتبقى النجاة في تناول الأطعمة والمكملات الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة ذات القدرة على تدارك الضرر الذي يحدق بالجسم بما يمنح الخلايا فرصة التجدد باستمرار.

الفيتامينات

بخلاف البروتينات والكربوهيدرات والدهون التي تمد الجسم بالطاقة أو تعمل كمواد بناءة؛ تتركز مهمة الفيتامينات في تدعيم وتنظيم بعض العمليات الكيميائية الحيوية متضمنةً التكاثر الخلوي وعمليات الهضم ومعدل الأيض.

والفيتامينات هي عبارة عن عناصر غذائية خالية من المواد الكيميائية تتوفر في النبات والحيوان، ويلزم تناول القدر الكافي منها لضمان استمرار وظائف الجسم بصورة طبيعية. وعلى الرغم مما ذكر، فإنه غالبًا ما يتعذر الحصول على المعدل المناسب منها وإن توفر نظام غذائي متوازن وعالي الجودة؛ ويرجع السبب في ذلك إلى كثرة إنهاك الأراضي بتكرار زراعتها دون راحة، وأيضًا إلى المعالجة الصناعية للأطعمة. وتتسبب أيضًا عادة المبالغة في طهي الخضراوات إلى إهدار قيمتها الغذائية. ولعل أهم ما يجب الالتفات إليه هو أن المصابين بالإرهاق المزمن يعانون من نقص مضاعف من الفيتامينات.

ومن المؤسف بالطبع أن يكون هناك نظام غذائي خالٍ من المواد الكيميائية متنوع ومتكامل في حين لا تكون له القدرة على تحقيق أفضل النتائج للعلاج. ولذلك؛ يجب الحرص على تناول مكملات غذائية عالية الجودة وبشكل يومي. ويمكن تناولها في شكل أقراص أو كبسولات تباع في محال الأطعمة الصحية أو في الأماكن المخصصة لهذا الغرض.

ويراعى تناول هذه المكملات قبل الوجبات مباشرةً لضمان أعلى معدل امتصاص للفيتامينات، كما يجب أيضًا الحرص على تناول المكملات الخالية من مكسبات الطعم واللون أو المواد الحافظة والدهون المهدرجة والجيلاتين والسكر. وينبغي أيضًا التأكد من فعالية هذه المكملات، فهناك بعض المكملات التي تحتوي على مقادير بسيطة من المواد النشطة. وينبغي الانتباه جيداً قبل شراء أي منتج، فهناك بعض الشركات المحنكة التي يتوفر لديها خبراء متخصصين للإجابة عن الاستفسارات الهاتفية، كما أنهم يقومون بتدريب الموزعين على الترويج الجيد لمنتجاتهم التي سوف يكونون بالطبع منحازين إليها.

وفي المرحلة القادمة، سوف يتم إيضاح المعدلات الواجب تناولها يوميًا من الفيتامينات للمصابين بالإرهاق المزمن. ويلاحظ أن هذه المعدلات المقترحة أعلى بكثير من المعدلات العامة، حيث تعمل المعدلات العامة فقط على منع أعراض نقص الفيتامينات عند الأصحاء. وإذا كان هناك بعض الآثار العكسية من تناول المعدلات الموصى بها، فيجب على الفور تخفيض الجرعة، ومن الأفضل إخبار الطبيب قبل البدء في تناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن.

فيتامين (C)

يعد فيتامين (C) المعروف أيضًا باسم حمض الأسكوربيك (Ascorbic acid) واحداً من أقوى مضادات الأكسدة ومزيلات السموم. كما أنه من أشهر الفيتامينات وأهم المواد الغذائية من حيث فائدته لجهاز المناعة، في حين يتم استهلاكه سريعًا في الجسم من خلال التدخين وتناول الكحوليات وإجراء الجراحات، بالإضافة إلى حالات الجروح والضغط العصبي والتعرض للملوثات واستخدام بعض العقاقير.

وهناك العديد من المصادر الغذائية المستخدمة في علاج الإرهاق المزمن والتي تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين مثل: الفواكه الحمضية والفراولة والتوت والطماطم والبروكلي والكرنب الساقي، إضافةً إلى الكرنب والشمام الأخضر والبطاطس والفلفل.

ولأن هذا الفيتامين يمكن إهداره بسهولة في عمليات التسخين والتصنيع المبالغ فيه، فيجب قدر الإمكان طهي الخضراوات بالبخار ولفترة قليلة.

وثمة أعراض معينة تميز نقص فيتامين (C) مثل نزف اللثة وتورم وآلام المفاصل ونزف الأنف وفقد الشهية، ناهيك عن ضعف العضلات وبطء التئام الجروح وسهولة التعرض للكدمات والعدوى المتكررة والأنيميا وسوء الهضم.

يكون المعدل العام الواجب الحصول عليه من فيتامين (C) هو ٦٠ مللي يوميًا، في حين قد يزداد هذا المعدل في حالة الإرهاق المزمن ليصبح من ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ مليجرام مع مراعاة تفاوت حدة الأعراض.

فيتامين (A)

ثمة فيتامين قوي مضاد للأكسدة وهو فيتامين (A) – المعروف باسم البيتاكاروتين (Betacarotene) أو الرتينول (Retinol) سابقًا – المهم لعمليات نمو وإصلاح جميع أنسجة الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يعمل على خفض الاستعداد للعدوى في أمراض الأنف والفم والحنجرة والرئتين، كما أنه يساعد في أمراض الوقاية من الملوثات، فضلاً عن أهميته للجهاز المناعي.

ويتوفر هذا الفيتامين بكثرة في بعض الأطعمة التي تمثل مصادر رئيسية في علاج الإرهاق المزمن مثل الفاكهة والخضراوات الصفراء والبرتقالية اللون من الجزر والبطاطا والمشمش والكانتالوب والببايا والقرع والشمام والمانجو، كما يتوفر أيضًا في الخضراوات الورقية الداكنة اللون مثل السبانخ والبروكلي والكرنب والبقدونس.

وتتمثل أعراض نقص فيتامين (A) في الاستعداد للعدوى وضعف النمو مع خشونة البشرة وجفافها وتقشرها، وأيضًا فقد حاسة الشم بالإضافة إلى فقد الشهية وجفاف العينين والشعور بآلام في الأسنان واللثة.

ويبلغ المعدل الواجب تناوله يوميًا من هذا الفيتامين ٣٣٣٣ وحدة دولية للذكور، في حين يبلغ معدل تناول الإناث منه ٢٦٦٧ وحدة دولية، ولكنها تتزايد عند الإصابة بحالة الإرهاق المزمن لتصل إلى ١٠٠٠٠ وحدة دولية. ويحذر تناول المرأة الحامل لأكثر من ١٠٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين (A) يوميًا حيث إن تناوله بأكثر من المعدل المسموح قد يؤدي إلى حدوث بعض العيوب الخلقية عند الولادة مثل انشقاق الحنك (Cleft Palate).

فيتامين (E)

ومن أنواع مضادات الأكسدة، فيتامين (E) الذي يقوم بإمداد جميع أعضاء الجسم بالأكسجين، ويساعد في خفض حدة الإرهاق. كما أنه يعمل على تغذية الخلايا وحماية كرات الدم الحمراء من السموم، بالإضافة إلى المساعدة في الحفاظ على كفاءة وظائف الأعصاب والعضلات. ونظرًا لتميز هذا الفيتامين بخصائص مضادة لتجلط الدم، فإنه يتعين على المرضى الذين يعانون من صعوبة تجلط الدم استشارة الطبيب قبل تناول مكملات الغذاء من فيتامين (E).

ويوجد فيتامين (E) بكثرة في الأطعمة المعالجة لحالة الإرهاق المزمن التي تتشكل عادةً من منتجات الزيت والبذور والحبوب مثل بذرة القمح والعصفر والأفوكادو والمكسرات وزيت عباد الشمس والبذور، وبذور القرع وبذور الكتان واللوز واللوز البرازيلي والكاجو والبيكان، بالإضافة إلى الحبوب والخبز المصنوعين من حبوب القمح كاملة الأجزاء ونبات الهيليون والقراصيا المجففة والبروكلي. ونظراً لأن تعرض الزيت للتعفن قد يضر كثيراً بالصحة، فيجب الاحتفاظ بالأطعمة التي تحتوي على زيوت في عبوات محكمة الغلق بعيداً عن أشعة الشمس.

ومن الأعراض التي تصاحب نقص فيتامين (E) جفاف البشرة وضعف القدرة الجنسية، إلى جانب وجود ترسبات دهنية في العضلات، فضلاً عن حدوث مشكلات في القلب والعضلات وظهور أمراض المناعة الذاتية. والمعدل المناسب لتناول فيتامين (E) هو ١٠ مليجرام، بينما يزداد هذا المعدل عند الإصابة بالإرهاق المزمن ليتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ مليجرام.

الأنواع المركبة من فيتامين (B)

لا تقتصر مهام الأنواع المركبة من فيتامين (B) فقط على أهميتها في كل مرحلة من مراحل إنتاج الطاقة، وإنما أيضاً تتمثل في المساعدة في تحقيق الاسترخاء المطلوب للجسم بشكل أفضل. ولهذه الأسباب؛ ينصح بتناول معدلات معينة من هذا الفيتامين لعلاج حالة الإرهاق المزمن.

فيتامين (B1) (التيامين)

وتتمثل ضرورة فيتامين (B1) المسمى بالتيامين (Thiamine) في مساعدته في عمليات الأيض لكرات الدم والعضلات، وفي عملية الهضم والتغلب على الآلام، وأيضاً في إنتاج الطاقة. ويوجد هذا الفيتامين في

بعض الأطعمة التي تمثل مصادر أساسية لعلاج الإرهاق المزمن مثل: الوجبات المصنوعة من الشوفان وحبوب القمح كاملة الأجزاء والأرز البني وبذرة القمح والنخالة والعدس واللحوم قليلة الدسم، وأيضًا في البيض البلدي والبقوليات المجففة، إضافةً إلى بذور عباد الشمس والفول السوداني والأعشاب البحرية. ومن أنواع الأعشاب التي تحتوي على فيتامين (B1) النعناع والجنسنج.

وتتمثل الأعراض الناجمة عن نقص هذا الفيتامين في الشعور بسخونة ووخز في أصابع وبطن القدمين، إلى جانب الاكتئاب والإرهاق وضعف العضلات، فضلاً عن الإصابة بحالات الأرق والتوتر وفقد الشهية.

وتبلغ الكمية الواجب تناولها يوميًا من هذا الفيتامين ١,٥ مليجرام في الذكور، بينما تبلغ ١,١ مليجرام في الإناث، وتصل هذه الكمية إلى ٣٠ مليجرام للجنسين في حالة الإصابة بالإرهاق المزمن.

فيتامين (B2) (ريبوفلافين)

وتتضح أهمية فيتامين (B2) – الريبوفلافين (Riboflavin) – في عمليات تنفس الخلايا وتكوين الأجسام المضادة، وأيضًا في عملية الأيض التي تحدث للدهون والكربوهيدرات. وتتأثر معدلات توفر هذا الفيتامين في الجسم بتناول الكافيين والكحول وبعض المضادات الحيوية.

وتحتوي بعض الأطعمة المتناولة لعلاج الإرهاق المزمن على هذا الفيتامين، ومن أمثلتها: الفول السوداني والبيض البلدي واللحوم قليلة الدسم، وأيضًا منتجات الصويا والحبوب والخضراوات الخضراء الورقية.

تظهر بعض الأعراض المصاحبة لنقص هذا الفيتامين متمثلة في الإصابة بالأرق وجفاف وتشقق الشفتين، إلى جانب احمرار الأنف

وتقشره. وتتضمن الأعراض أيضًا الشعور ببعض الآلام في العينين وتقرح الشفتين واللسان، والإصابة بمرض رهاب الضوء (Photophobia) المتمثل في حساسية العين للضوء.

يكون المعدل المناسب لتناول هذا الفيتامين ١,٧ مليجرام في الذكور و١,٣ مليجرام في الإناث، وقد يزداد المعدل للأشخاص المصابين بالإرهاق المزمن إلى ٢٥ مليجرام.

فيتامين (B3) (نياسيناميد)

ونظرًا لأهمية فيتامين (B3) المسمى بـ "نياسيناميد" (Niacinamide) في تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة، فإنه يمثل عاملاً مهمًا في علاج الإرهاق المزمن. كما أنه يلعب دورًا مؤثرًا في الدورة الدموية وفي إنتاج العديد من الهرمونات - انظر أسفل لمزيد من التفاصيل عن (NADH) وهو عبارة عن إنزيم مساعد قوي مشتق من فيتامين (B3).

وتوجد العديد من الأطعمة الأساسية التي تسهم في علاج الإرهاق المزمن والتي تحتوي أيضًا على هذا الفيتامين، ومن أمثلتها: اللحوم البيضاء وحبوب القمح كاملة الأجزاء والأسماك التي تحتوي على نسبة من الزيوت والأفوكادو والمكسرات والفول السوداني، وأيضًا بذور عباد الشمس والحبوب كاملة الأجزاء والقراصيا.

لنقص فيتامين (B3) بعض الأعراض الناتجة عنه مثل الشعور بالإرهاق وضعف العضلات ونقص السكر في الدم (Hypoglycaemia) إلى جانب الشعور بالارتباك وفقد الذاكرة والتوتر. ويؤدي نقص الفيتامين أيضًا إلى الشعور ببعض الأعراض مثل الإسهال والاكتئاب والأرق ورنين في الأذن. ويصل المعدل المعتاد تناوله يوميًا من هذا الفيتامين إلى ١,١ مليجرام، و١٠٠ مليجرام في حالة الإرهاق المزمن.

فيتامين (B5) (حامض البنتوثينيك)

إن فيتامين (B5) - حامض البنتوثينيك (Pantothenic acid) - لا تتوقف أهميته فقط على إنتاج الهرمونات المضادة للضغط النفسي، وإنما له أيضًا أهمية كبيرة في إنتاج الطاقة من المواد الغذائية الضرورية للجسم من البروتين والكربوهيدرات والدهون والسكر، كما يسهم أيضًا في الحفاظ على صحة وسلامة الجهاز العصبي. وبالإضافة إلى ذلك، فإن لهذا الفيتامين دور فعال في علاج إجهاد الغدة الكظرية الذي يمثل مشكلة شائعة لدى الأشخاص المصابين بالإرهاق المزمن (يمكنك الاطلاع على الفصل السابع لمزيد من المعلومات عن إجهاد الغدة الكظرية).

وثمة أعراض معينة تصحب نقص فيتامين (B5) متضمنةً آلام العضلات والشعور بالدوار، والإصابة بعيوب في البشرة وبعض المشاكل في الجهاز الهضمي، إلى جانب وجود خلل في تناسق العضلات والإصابة بالقلق والإرهاق والاكتئاب والأرق.

ومن الأطعمة الرئيسية التي ينصح بتناولها لعلاج حالة الإرهاق المزمن والتي تحتوي بشكل أساسي على هذا النوع من الفيتامينات: الحبوب كاملة الأجزاء وصفار البيض المسلوق سلقًا خفيفًا والأسماك والخميرة والمشروم، وأيضًا الفول السوداني وعين الجمل والفواكه المجففة من الكمثرى والمشمش والبلح.

ويراعى ملاحظة أن المعدل المناسب لتناول هذا الفيتامين يوميًا يصل إلى ٦ مليجرام، بينما يلاحظ ارتفاعه في حالة الإرهاق المزمن ليتراوح من ٢٥٠ إلى ٥٠٠ مليجرام.

فيتامين (B6) (البيريدوكسين)

يتميز فيتامين (B6) المعروف بالبيريدوكسين (Pyridoxine) بفاعليته في عملية تحويل الدهون والبروتينات إلى طاقة، كما تبرز أهميته أيضًا للأشخاص الذين يتعرضون للضغط النفسي المتزايد. ومصادر وجود هذا الفيتامين متعددة في عدد من الأطعمة المعالجة لحالة الإرهاق المزمن، منها: الموز والخبز المصنوع من الحبوب كاملة الأجزاء واللحوم قليلة الدسم والبيض والبقوليات المجففة، إلى جانب وجوده أيضًا في الأفوكادو والبذور والمكسرات والدجاج والأسماك والكبد.

لنقص هذا الفيتامين أعراض مثل العصبية والاكتئاب وضعف العضلات والشعور بالألم والصداع، وأيضًا الشعور بالتوتر وتيبس المفاصل إلى جانب الأعراض التي تسبق فترة الحيض لدى النساء.

يبلغ المقدار المناسب لتناول هذا الفيتامين ٢ مليجرام، إلا أنه ما زالت تجرى مؤخرًا أبحاث تقوم باختبار مدى أمان استخدام المزيد منه. ويعتبر ٥٠ مليجرام معدلاً مناسبًا لتناول الفيتامين يوميًا وعلى المدى البعيد بالنسبة لحالة الإرهاق المزمن.

فيتامين (B12) (الكوبالامين)

يستخدم فيتامين (B12) الكوبالامين - (Cobalamin) - في عمليات الأيض للبروتين والكربوهيدرات والدهون، كما أن له أهمية في تكوين كرات الدم الحمراء وحيوية الخلايا وتقوية الجهاز العصبي، بينما يحتوي السائل النخاعي لكثير من المصابين بالإرهاق المزمن على تركيزات ضئيلة من هذا الفيتامين، وكذلك المصابين بأمراض الإجهاد المزمنة. ويلجأ المصابون بهذه الحالة إلى تعويض الفاقد عن طريق الحقن بجرعة عالية من السيانوكوبالامين (Cyanocobalamin) وهو شكل من أشكال

فيتامين (B12). وتكون النتيجة هي الشعور بطاقة متزايدة والتحسن لفترة تمتد من ١٢ إلى ٢٤ ساعة، ويلاحظ أيضًا امتداد المفعول لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

وغالبًا ما ترتبط أعراض نقص فيتامين (B12) بوجود خلل في استجابة الجهاز المناعي، بالإضافة إلى حدوث قصور في الوظائف العصبية، إلى جانب الشعور بضعف العضلات والإعياء والإصابة بالاكتئاب والبارانويا وفقد الذاكرة وآلام الصداع. ويوجد هذا الفيتامين بكثرة في بعض الأطعمة التي تمثل المصدر الرئيسي لعلاج الإرهاق المزمن مثل صفار البيض المسلوق سلقًا خفيفًا والأسماك والقشريات واللحوم قليلة الدسم والطيور. ولما كانت المنتجات الحيوانية هي المصدر الأساسي للحصول على فيتامين (B12)، فقد أصبحت هناك ضرورة في تناول جرعات من هذا الفيتامين بالنسبة لأولئك الذين يعتمدون في نظامهم الغذائي على النبات بشكل جزئي أو كلي.

ويجب ملاحظة أن المعدل الموصى بتناوله يوميًا من هذا الفيتامين هو ١ ميكرو جرام، و٢٥٠ ميكرو جرام للذين يعانون من حالة الإرهاق المزمن ويتم تناوله عن طريق الفم، أما بالنسبة لتناوله بالحقن، فيرتفع المعدل إلى حوالي ٣٠٠٠ ميكرو جرام في كل مرة.

فيتامين (P) (البيوفلافونويد والبرونتوسيانيدين)

نظرًا لأن فيتامين (P) ومشتقاته من البيوفلافونويد (Bioflavonoids) والبرونتوسيانيدين (Proanthocyanidins) يعمل بشكل متكامل بالاشتراك مع فيتامين (C)، فإن البيوفلافونويد يعد من المركبات الأساسية لمرضى الإرهاق المزمن. فمواد البيوفلافونويد النشطة المتوفرة في النباتات الطبيعية مثل - الروتن والهيسبيردين والكويرستين - تساعد في تقوية الشعيرات والأوعية الدموية، كما أنها تساعد

في تحسين عملية إنتاج الطاقة وأيضًا خفض كمية الضرر الذي تسببه الجذور الحرة بالجسم.

وعلى الرغم من وجود هذه المواد في جميع النباتات بوجه عام، فهناك أطعمة معينة تستخدم بشكل أساسي في علاج الإرهاق المزمن، وفي الوقت نفسه تحتوي على هذا النوع من الفيتامينات. ومن أمثلة هذه الأطعمة: الفواكه والخضراوات الطازجة والبازلاء والبقول والدقيق والبذور والمكسرات والسبانخ والمشمش والكرز والعنب والتوت والشاي.

ومن أنواع الأعشاب والتوابل التي تحتوي على البيوفلافونويد: الفلفل الحلو والجنكة ذات الشقتين (Ginko Biloba) وعشب السلبين (Rosehip). وكلها أعشاب غنية بهذه المادة ويمكن شراؤها على هيئة أقراص من محال الأطعمة الصحية أو من خلال الموردين المتخصصين.

ولا يوجد معدل معين مقترح لتناول البيوفلافونويد والبرونتوسيانيدين، وإنما على المصابين بالإرهاق المزمن تناول الأطعمة التي تم ذكرها، كما يمكنهم تناول مكملات السلبين والجنكة ذات الشقتين ولكن عليهم أن يتبعوا الجرعة الموصى باتباعها والمشار إليها على العبوة وبكل دقة، (وسوف يتم عرض المزيد من المعلومات عن السلبين والجنكة ذات الشقتين فيما بعد).

NADH (نيكوتيناميد أدنين ثنائي النوويد)

وهو مركب آخر من المركبات المشتقة من فيتامين (B3)، ويعتقد الكثيرون أن هذا الإنزيم المساعد هو الأساس في التغلب على الإرهاق المزمن؛ حيث إنه يمكن الجسم من زيادة الأدينين ثلاثي الفوسفات (ATP) وهو الوقود الذي يمد الجسم بالطاقة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يزيد من قوة جهاز المناعة عن طريق زيادة فعالية وظائف كرات الدم

البيضاء، هذا إلى جانب أنه يساعد في عملية إصلاح الخلايا المدمرة. وهناك العديد من الفوائد الأخرى مثل زيادة كمية الطاقة وقوة العضلات وتحسن التركيز والذاكرة قصيرة المدى، إضافةً إلى تخفيف الآلام والمساعدة على النوم بشكل أفضل.

وفي إحدى الدراسات التي أجريت على ٢٦ شخصًا يعانون من حالة الإرهاق المزمن على مدى ١٢ أسبوعًا، تبين أنه تم إعطاء نصف عدد المرضى أحد مكملات مركب NADH المعروف باسم إينادا (Enada)، بينما تم علاج النصف الآخر بإعطائهم مهدئات خلال الشهر الأول من العلاج دون إخبار أي من المرضى بأنواع العلاج التي كانوا يتناولونها. وخلال الشهر الثاني من برنامج العلاج لم يتم إعطاء المرضى أي علاج، بينما تم تبديل المجموعتين في الشهر الثالث. وكانت المحصلة هي أن ٣١ في المائة من الأشخاص المصابين بالإرهاق المزمن قد انخفضت لديهم حدة الأعراض، في حين تحققت تلك النتيجة لدى ٨ في المائة فقط من المرضى الذين تم علاجهم بالمهدئات. وعلى الرغم من ذلك، فقد استجاب ٨٠ في المائة من المرضى للعلاج وتحسنت صحتهم بمرور الوقت.

يحتاج المرضى بالإرهاق المزمن إلى جرعات مرتفعة من هذا المركب، ويبلغ المعدل المناسب للتناول اليومي من هذا ما يتراوح من هذا المركب ما يتراوح من ١٥ إلى ٣٠ مليجرام مع مراعاة درجة حدة المرض. ويلاحظ ضرورة خفض الجرعة المتناولة إلى ٥ مليجرام يوميًا عند تحسن الحالة. وعلى الرغم من أنه بدأ - ولكن ببطء - انتشار اسم هذا المركب، فإنه ما زال غير متوفر في جميع محال الأغذية الصحية.

البيوتين

وتكمن الفوائد التي يحققها فيتامين البيوتين (Biotin) في أنه يعمل على خفض الضغط النفسي، ويساعد في عملية امتصاص المواد الغذائية، بالإضافة إلى فائدته بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من فقر النظام الغذائي لديهم. ويقوم أيضًا البيوتين بالمساعدة في عمليات الأيض لكل من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يساعد في نمو الخلايا إلى جانب عمليات الأيض للطاقة. والمصادر الغذائية المستخدمة لعلاج الإرهاق المزمن والتي تحتوي أيضًا على البيوتين كثيرة، منها: اللحوم قليلة الدسم وصفار البيض المسلوق سلقًا خفيفًا والحبوب بأنواعها.

وهناك بعض الأعراض التي تظهر نتيجة نقص البيوتين. تشمل هذه الأعراض الشعور بآلام في العضلات والإرهاق والاكتئاب والغثيان، بالإضافة إلى الإصابة بالأنيميا وتساقط الشعر وفقدان الشهية، فضلاً عن ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم وحدوث التهابات في الجلد. يصل المعدل الموصى بتناوله يوميًا من البيوتين إلى ١٥٠ ميكرو جرام، بينما يرتفع هذا المعدل ليصبح ٤٠٠ ميكرو جرام في حالة الإرهاق المزمن.

المعادن

نظرًا لأهمية الدور الذي تقوم به كل من المعادن والعناصر الشحيحة[١] كمواد غذائية أساسية، فإن الجسم دائمًا ما يحتاج إلى مقادير ثابتة من مجموعة كبيرة من تلك المواد وبشكل يومي لضمان كفاءة وظائف جميع أعضاء الجسم. كما تكمن أهمية المعادن أيضًا في القيام بعملية التخلص من الفضلات وأيضًا في مهمتها في تغذية خلايا الجسم بالأكسجين والمواد الغذائية، فضلاً عن دورها في تحصيل

(١) عناصر غير أساسية توجد بكميات قليلة (عادةً أقل من ١٪) في معدن ما.

الفوائد المختلفة لكل من الكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والإنزيمات وأيضًا الأحماض الأمينية.

ووفقًا لما جاء في بعض الدراسات التي أجريت، يمكن القول بأن كثرة استخدام المواد التي تحتوي على الفوسفات العضوي - كالمبيدات قاتلة الأعشاب الضارة وأيضًا المبيدات الكيميائية التي تقضي على الطفيليات وغيرها - كفيل بالقضاء سريعًا على المعادن في التربة. والشيء نفسه ينتج عندما يتم إنهاك التربة بالزراعة المتواصلة، مما يعني فقد الجسم لكثير من معدلات المعادن التي يجب الحصول عليها مسببًا الإصابة بأمراض عديدة.

ومن المعروف أيضًا أن كثرة التعرض للقلق والضغط النفسي يؤدي إلى تدهور الحالة من سيئ إلى أسوأ، وهو ما يعد سببًا آخر لانخفاض معدلات المعادن في الجسم. الأكثر من ذلك، أن الأشخاص المصابين بالإرهاق المزمن يعانون أصلاً من نقص في المعادن، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى نقص البروتينات والفيتامينات. ولذا: ينصح مرضى الإرهاق المزمن بتناول مكملات تحتوي على المعادن والعناصر الشحيحة لتعويض المفقود منها.

وإنه من الضروري أيضًا أن تكون المكملات التي يتم تناولها ذات معدل امتصاص عال وذلك لضمان انتقال قدر مناسب منها إلى مجرى الدم لكي يستفيد منه الجسم. وعادةً ما ترتبط المكملات المعدنية بمادة أخرى وهذه المادة هي التي سوف تحدد بدورها كمية المعادن التي يمتصها الجسم. فالروابط غير العضوية تؤدي دائمًا إلى تكوين المعادن التي يصعب امتصاصها؛ فمثلاً، كثير من النساء ما بعد سن اليأس يتناولن بيكربونات الكالسيوم للوقاية من مرض هشاشة العظام، ولكن قد يبلغ معدل امتصاصها ٥ في المائة فقط - وهو ما يعادل ٥٠ مليجرام

فقط من إجمالي ١٠٠٠ مليجرام من المكملات. وهناك أيضًا الأكسيدات والكبريتات والفوسفات والتي تعد من المركبات غير العضوية ذات الفائدة. ومن ناحية أخرى، فإن المركبات العضوية تحقق معدلاً أكبر للامتصاص يصل إلى ٦٠ في المائة؛ وهذا ما يفسر امتصاص الجسم لكميات من المركبات العضوية تزيد عن المركبات غير العضوية في حين أنه يستهلك عددًا أقل من المليجرامات من المركبات العضوية. لذلك يلزم التأكد من احتواء قائمة الطعام على المكملات الغنية بالأحماض الأمينية العضوية أو السترات أو البيكولين وغيرها من المواد.

ونظرًا لكون المعادن العضوية أكثر تكلفة في تصنيعها، فهي أيضًا عالية التكلفة بالنسبة للمستهلك إذا ما قورنت بنظيرتها غير العضوية، إلا أنه يمكن تحمل ارتفاع التكلفة التي لا تقارن بالآثار الفعالة التي تنتج عن المعادن العضوية.

وفيما يلي عرض لأهم أنواع المعادن:

الكالسيوم

يعد معدن الكالسيوم أكثر المعادن وفرة في الجسم، حيث يتوفر بنسبة ٩٩ في المائة في العظام والأسنان. ويعمل الكالسيوم بالاشتراك مع الماغنسيوم على ضمان كفاءة عمليات انقباض وانبساط العضلات وأيضًا الحفاظ على كفاءة أداء الجهاز العصبي، فضلاً عن دوره في بناء العظام والأسنان والحفاظ على قوتها. كل ذلك إضافةً إلى قيامه بتيسير وصول المواد الغذائية إلى جدر الخلايا، وكونه ضروريًا لقيام الكلى بوظائفها بشكل طبيعي.

ونقص الكالسيوم هو نقص شائع الانتشار، وتتمثل أعراضه عادةً في التهاب العضلات والشعور بتنميل في الشفتين والأصابع والقدمين، ويتمثل أيضًا في الشعور بتخدير القدمين والإصابة بتسوس الأسنان والحساسية ضد الضوضاء. ومن أعراضه أيضًا الإصابة بالاكتئاب وهشاشة العظام. وعادةً ما تتسبب كثرة الكالسيوم في الجسم في الإصابة بمرض هشاشة العظام. وعلى الرغم من الأضرار الناجمة عن زيادة نسبة الكالسيوم، فإنه يمكن استهلاك الماغنسيوم الكافي والذي من شأنه أن يجعل العظام قادرة على مقاومة المؤثرات المفاجئة.

إن المصادر الغذائية الغنية بالماغنسيوم هي نفسها المصادر الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية، وتتمثل في أسماك السردين المعلبة والسلمون (محتويًا على العظام) والبقوليات والمكسرات والبذور والحبوب كاملة الأجزاء. ويتوفر الماغنسيوم أيضًا في مصادر أخرى تتضمن بعض الخضراوات الورقية والخضراوات ذات الجذور والبازلاء المجففة والبقدونس والبرتقال. ومن المفضل دائمًا أن يشتمل النظام الغذائي على منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم. ومع ذلك، ينصح المصابون بالإرهاق المزمن بتناول نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من منتجات الألبان والحصول على المعادن الضرورية في شكل مكملات متعددة المعادن لتعويض الفاقد.

المعدل المقترح استهلاكه يوميًا من الكالسيوم هو ٨٠٠ مليجرام، ويرتفع المعدل إلى ١٠٠٠ مليجرام يوميًا في حالة الإرهاق المزمن.

الماغنسيوم

الماغنسيوم هو معدن آخر من المعادن المهمة في الجسم. فهو ضروري لعملية امتصاص كل من الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم

وفيتامين (C) وفيتامين (E) وفيتامينات (B) المركبة. يجعل الماغنسيوم العظام أقل عرضةً للكسر، ويقوم بمساعدة كل من الكالسيوم وفيتامين (C) في عملية تحويل السكر في الدم إلى طاقة. وكما هو الحال في نقص الكالسيوم، فإن نقص الماغنسيوم أيضًا شائع في انتشاره. ونظرًا للتوازن الدقيق المطلوب بين معدل المعدنين في الجسم، فأحيانًا يقترن نقص الماغنسيوم في الجسم بزيادة نسبة الكالسيوم المتناول في شكل مكملات؛ ويرجع هذا إلى تضارب النسب المتعلقة بتناول كل من المعدنين في النظام الغذائي. لذا، كان هناك ضرورة لتقدير نسبة تناول الكالسيوم إلى الماغنسيوم بنسبة ١:٢ تقريبًا فيما عدا الحالات التي تعاني نقصًا في أي منهما.

وأظهرت الاختبارات أن مرضى الإرهاق المزمن يعانون من نقص نسبة الماغنسيوم في كرات الدم الحمراء مما يتسبب في الإصابة بالإرهاق المزمن إلى جانب استعداد الجسم للعدوى. ولهذا: فهناك ضرورة لزيادة نسبة تناول الماغنسيوم كمكملات عن النسبة المقترحة وهي ١:٢ في حالة الإرهاق المزمن.

ومن بين أعراض نقص الماغنسيوم: الإرهاق والشعور بآلام في العضلات، وآلام الرأس والصداع النصفي، والرعشة وضعف الأداء العقلي والحساسية والشعور بخفقان شديد في ضربات القلب، فضلاً عن الشعور ببعض التنميل والتخدير في أصابع اليدين والقدمين. وتتسبب عادةً كثرة تناول الكافيين والدهون المشبعة في نقص معدل الماغنسيوم؛ ويظهر هذا النقص وبصورة مباشرة نتيجة تناول العقاقير المدرة للبول والمضادات الحيوية وأيضًا في حالة العلاج الكيماوي. ومن ناحية أخرى أثبتت الأبحاث أن مكملات الماغنسيوم تحقق أفضل نتائجها لدى مرضى الإرهاق المزمن.

وهناك العديد من الأطعمة التي تمثل مصادر أساسية لعلاج الإرهاق المزمن وهي تحتوي في الوقت نفسه على نسب مرتفعة من الماغنسيوم، مثل الحبوب كاملة الأجزاء والخضراوات الورقية والمكسرات - لا سيما اللوز والكاجو - وأيضًا البذور والحبوب القطاني، بالإضافة إلى منتجات الصويا والخضراوات - وخاصةً الكرنب والذرة السكرية - والموز والمشمش.

ينصح بتناول ٢٧٠ مليجرام من الماغنسيوم يوميًا كمعدل مقترح لنظام غذائي صحي، بينما ينصح في حالة الإرهاق المزمن بتناول نسبة أعلى من الماغنسيوم وهي من ٦٠٠ - ١٢٠٠ مليجرام في اليوم.

المنجنيز

وثمة معدن آخر مهم وهو المنجنيز، ويتميز المنجنيز بأهمية كبيرة كمضاد للأكسدة بالنسبة لحالة الإرهاق المزمن، حيث يقوم بمساعدة الجسم في تحويل الجلوكوز إلى الطاقة اللازمة لنشاطه. ويعمل المنجنيز أيضًا على الحفاظ على كفاءة وظائف الجهاز العصبي المركزي، كما يعمل على تنشيط الإنزيمات التي من شأنها تيسير عملية الهضم، إلى جانب مساعدة الجسم على الإفادة الكاملة من الطعام. هذا بالإضافة إلى الدور الرئيسي الذي يقوم به المنجنيز في التخلص من الكوليسترول والدهون في الجسم.

كثير من الأطعمة الموصى بتناولها لعلاج الإرهاق المزمن تحتوي في الوقت ذاته على نسب جيدة من المنجنيز مثل الخضراوات الورقية والحبوب كاملة الأجزاء والدقيق والمكسرات والبذور والشاي. وهناك بعض الأعراض التي تصاحب نقص المنجنيز، ومنها حدوث مشكلات تتعلق بعملية الهضم والشعور بدوار والتعرض للإصابة بالشلل وحدوث التشنجات. ويوصى مرضى الإرهاق المزمن بتناول ١٠ مليجرام يوميًا من الماغنسيوم.

الزنك

يعد الزنك مضاداً فعالاً للأكسدة. ويدخل الزنك كمساعد في العديد من أنشطة الأيض المهمة التي تحدث في الجسم والتي تتضمن الهضم وتكوين البروتين وإنتاج الأنسولين. وتظهر أهميته أيضاً في كفاءة عمل الجهاز المناعي وفي تحسين الأعضاء التناسلية والحفاظ على كفاءتها. ويعاني الناس عموماً من نقص الزنك إلا أن هذا الأمر يصبح أكثر حدة لدى المصابين بالإرهاق المزمن. والوجبات الغذائية النباتية فقيرة إلى حد كبير في احتوائها على الزنك، حيث تحتوي هذه الوجبات على كم كبير من الحبوب يشكل رابطة كيميائية مع الزنك فيحول دون استفادة الجسم منه. ويلزم وجود الزنك مع النحاس بنسبة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ مليجرام من الزنك إلى ١ مليجرام من النحاس تجنباً لاحتمالات حدوث الخلل في نسبة النحاس.

وتظهر بعض الأعراض المصاحبة لنقص الزنك في الجسم والتي تتمثل في وجود بقع بيضاء على الأظافر بالإضافة إلى ظهور بعض الندبات والخدوش الممتدة. وتتضمن الأعراض أيضاً الشعور بالإعياء المستمر وانخفاض مستوى الانتباه، إلى جانب استعداد الجسم للعدوى.

وتمثل بعض الأطعمة مصادر أساسية لعلاج الإرهاق المزمن كما أنها تحتوي على النسب المطلوبة من الزنك. ومن أمثلة هذه الأطعمة: العرقسوس والمأكولات البحرية واللحوم قليلة الدسم والبيض والكبد وبذرة القمح وبذور القرع وبذور عباد الشمس والجنسنج. ويراعى ألا يقل المعدل الموصى باتباعه يومياً في النظام المعالج عن ٩,٥ مليجرام و١٥ مليجرام في حالة الإصابة بالإرهاق المزمن.

السلينيوم

ونصل إلى عنصر مهم من مضادات الأكسدة، ألا وهو السلينيوم. والسلينيوم هو معدن يقوم بحماية الخلايا من الآثار السامة التي تنتج عن الجذور الحرة بالجسم، فهو بذلك يعمل على تدعيم وتقوية جهاز المناعة. ونظرًا لكون السلينيوم مضادًا مهمًا من مضادات الأكسدة، فإنه يعمل على تأخير إصابة الأنسجة بالشيخوخة وتعرضها للتصلب بما يحقق الحفاظ على مرونتها وهناك دور آخر تكمن أهميته في المساعدة في إصلاح الحمض النووي (DNA) إلى جانب التحكم في نشاط هرمون الغدة الدرقية، كما أنه يعمل على وقاية الجسم من الإصابة بالسرطان.

ولعل من النتائج المباشرة لنقص السلينيوم الإصابة بالعديد من الأمراض مثل الشيخوخة المبكرة وعدم كفاءة في عملية التخلص من السموم، إلى جانب الإصابة بالمياه الزرقاء (Cataract) وحدوث بعض التغيرات التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. هذا بالإضافة إلى ترهلات الجلد وقشرة الشعر والإصابة بأمراض القلب.

ولتجنب المشاكل الصحية الناجمة عن هذا النقص، ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي بشكل كبير على السلينيوم كما أنها تعد في الوقت نفسه من أهم المصادر الغذائية الموصى بتناولها لعلاج الإرهاق المزمن. ومن هذه الأطعمة: سمك التونة والسلمون والجمبري والثوم والطماطم وبذور عباد الشمس والمكسرات البرازيلية والخبز المصنوع من دقيق القمح.

المعدل المطلوب تناوله يوميًا من السلينيوم هو ٧٥ ميكرو جرام في حين يصل إلى ١٠٠ ميكرو جرام عند الإصابة بالإرهاق المزمن.

البوتاسيوم

يعمل البوتاسيوم بمشاركة الصوديوم على تنظيم وظائف القلب والعضلات. كما أنه يقوم أيضًا بحفظ التوازن بين الأحماض والقلويات، إلى جانب الحفاظ على ثبات عملية نقل الإشارات العصبية واستقرار البنية الداخلية للخلايا والعمل على تحفيز الكلى للتخلص من الفضلات السامة التي تضر بالجسم.

ومن الأعراض الشائعة التي تنتج عن نقص البوتاسيوم الشعور بالعطش الشديد والانتفاخ والدوار، وأيضًا انخفاض ضغط الدم وحدوث بطء في الاستجابة وشد العضلات وتعرضها لضعف حاد. من بين هذه الأعراض أيضًا حدوث بعض الاضطرابات العصبية وعدم انتظام أو سرعة ضربات القلب، إضافةً إلى الشعور بالأرق والإجهاد وارتفاع معدلات الكوليسترول في الدم.

ويمكن الإشارة إلى بعض الأطعمة التي تمثل المصادر الأساسية لعلاج الإرهاق المزمن والتي تحتوي أيضًا على النسب المطلوبة من البوتاسيوم، ومن هذه الأطعمة: الموز واللحوم قليلة الدسم والأفوكادو، وأيضًا عصير الطماطم بالإضافة إلى عصائر الفاكهة والخضراوات، وهناك المكسرات والسلاطة والبطاطس والبرتقال والفواكه المجففة.

ويبلغ المعدل الذي ينصح بتناوله يوميًا من البوتاسيوم ٣٥٠٠ مليجرام، بينما ينصح مرضى الإرهاق المزمن بتناول ٥٠٠٠ مليجرام.

الكروم

يعتبر الكروم جزءًا مما يُعرف بالعامل المقاوم للجلوكوز، فهو يعمل بالاشتراك مع فيتامين (B) والماغنسيوم على تحويل السكر والحفاظ على استقرار معدل السكر في الدم. ونظرًا لأنه يتم فقد

الكروم في البول في عملية استهلاك السكر، تكون النتيجة هي تقلص نسبة الكروم، حيث تتناسب تناسبًا عكسيًا مع زيادة معدل السكر. ويصاحب نقص الكروم بعض الأعراض المتمثلة في فقدان الوزن والحساسية ضد الجلوكوز والشعور بالتعب، والإصابة بمرض السكر وأمراض القلب.

ويمكن تجنب الأضرار الناتجة عن طريق تناول الأطعمة الرئيسية المستخدمة لعلاج الإرهاق المزمن والتي تحتوي على نسب كافية من الكروم لتعويض الفقد، ومن هذه الأطعمة الخميرة والكبد والحبوب كاملة الأجزاء والمشروم والجبن الطبيعي قليل الدسم. وينصح في حالة الإرهاق المزمن بتناول ٢٠٠ ميكرو جرام من الكروم يوميًا.

ملاحظات على الجرعات المتناولة

من المهم ملاحظة أنه في أغلب الحالات تكون الجرعات المقترح تناولها يوميًا من مكملات الفيتامين والمعادن ضرورية فقط لمنع الإصابة بالأمراض الشائعة المصاحبة للنقص الحاد لبعض الفيتامينات أو المعادن، إلا أنها لا تقوم بتوفير أداء أمثل لوظائف الجسم ولا بحماية أجهزة الجسم بشكل كامل. ولكنها عبارة عن معايير تمثل الحد الأدنى من المطلوب تناوله ليتمتع الجسم بصحة سليمة. فعلى سبيل المثال، يكون المعيار المقترح تناوله يوميًا من فيتامين (E) هو ١٠ مليجرام، بينما كشفت الأبحاث أن المعدل المطلوب تناوله لوقاية القلب من الأمراض يزيد على ٦٧ مليجرام يوميًا والتي يتم الحصول عليها بالمثل من المصادر الغذائية التي سبق الإشارة إليها.

بعض المكملات الأخرى المفيدة

حمض الماليك (حمض التفاح)

يتميز حمض الماليك (Malic acid) - حمض التفاح - بدوره الفعال الذي يقوم فيه بتوصيل المواد الغذائية المهمة إلى الخلايا، ثم يتحول بكفاءة عالية إلى الطاقة المطلوبة لقيام الجسم بوظائفه. ويكون حمض الماليك أكثر فاعلية عند تركيبه مع الماغنسيوم.

وتقدم الآن بعض الشركات المنتجة للمكملات على إنتاج مكمل غذائي يحتوي على خليط من ملح حمض التفاح والماغنسيوم.

يوجد هذا الحمض في بعض الأطعمة التي تعمل كمصادر أساسية لعلاج الإرهاق المزمن وتحتوي بالمثل على حمض الماليك، ومنها الفواكه على اختلاف أنواعها، إلا أن التفاح يحتوي على نصيب أوفر من هذا الحمض. وينبغي تناول ٢٠٠ مليجرام يوميًا من حمض الماليك كمعدل مناسب للمصابين بالإرهاق المزمن.

الإنزيم المساعد

يعتبر هذا الإنزيم - الذي يُعرف باسم CoQ10 بالغ الأهمية وهذا لأنه يعمل على زيادة كمية الطاقة وتخفيف الإرهاق لدى المصابين بالإرهاق المزمن. ونظرًا لكون هذا الإنزيم مضادًا قويًا للأكسدة، فإنه يعمل على نقل الأكسجين والطاقة بين مكونات الخلايا وأيضًا فيما بين الدم والأنسجة. كما أنه ذو فائدة كبيرة بالنسبة للجهاز المناعي ويعمل على خفض معدلات الحساسية، بالإضافة إلى دوره في تحسين كفاءة التركيز والذاكرة قصيرة المدى.

وهناك العديد من الأطعمة المعالجة لحالة الإرهاق المزمن وهي بالمثل مفيدة كمصادر للحصول على هذا الإنزيم مثل الفول السوداني وسمك الماكريل والمكسرات والدجاج والحبوب كاملة الأجزاء، هذا إلى جانب وجوده في أسماك السلمون الكبيرة والسردين وأيضًا في السبانخ.

ويمكن الحصول على هذا الإنزيم في شكل كبسولات وهي متاحة في محال الأطعمة الصحية وأيضًا لدى الموردين المتخصصين في المكملات الغذائية.

الجرعة التي يُنصح مرضى الإرهاق المزمن بتناولها يوميًا من الإنزيم هي ١٠٠ مليجرام.

البورون

يُعتقد أن البورون (Boron) – أحد العناصر الشحيحة – يلعب دورًا في إمداد العظام بالمعادن الضرورية لبنائها، كما أنه يقوم بالمحافظة على سلامة وصحة العضلات. ويمثل البورون أهمية كبيرة لدى المصابين بالإرهاق المزمن والذين يعانون من الخمول لفترات طويلة، فهو يعمل على خفض معدل فقد الكالسيوم ولا سيما لدى السيدات في مرحلة ما بعد سن اليأس.

وقد تم اكتشاف أن البلاد التي تحتوي على نسب عالية من البورون في التربة هي الأقل عرضة لوقوع حالات التهاب المفاصل لديها.

وتتضمن الأعراض الناتجة عن نقص البورون في الجسم الإصابة بهشاشة العظام إلى جانب الشعور بأعراض سن اليأس عند السيدات.

ويوجد البورون في بعض الأغذية الصحية التي تعد من المصادر المهمة لعلاج الإرهاق المزمن مثل التفاح والكمثرى والقراصيا والبذور والزبيب والطماطم والقرنبيط.

ينصح مرضى الإرهاق المزمن بتناول ٣ مليجرام يوميًا كمعيار مناسب من البورون ضمن النظام المقترح لعلاج المرض.

الجنكو بيلوبا

الجنكو بيلوبا أو الجنكة ذات الشقتين (Ginkgo biloba) هي عبارة عن أعشاب مضادة للأكسدة، وعادةً ما تبرز أهميتها في تحسين كفاءة الدورة الدموية، الأمر الذي يؤثر بدوره على تحسين الوظائف العقلية المتمثلة في كل من عمليات التركيز والذاكرة وغيرها. ويتبع هذا أيضًا تحسنًا ملحوظًا في إنتاج الطاقة. وفي تجربتين تم إجراؤهما في التسعينيات من القرن العشرين، كان قد تم إعطاء الجنكة للأشخاص الخاضعين للتجربة بشكل يومي. وكشفت التجربة الأولى عن تحسن ملحوظ في ذاكرة أولئك الذين يعانون من مشاكل الذاكرة قصيرة المدى، في الوقت الذي حقق فيه مرضى التجربة الثانية تقدمًا أعلى من سابقه، والذي تمثل في ظهور تحسن في عمليات الانفعالات واسترجاع المعلومات ووظائف المخ بوجه عام. فقد أظهرت النتائج أن ما حدث من تحسن إنما يرجع في أساسه إلى تحسن الدورة الدموية. ومما سبق، يمكن القول بأن لأعشاب الجنكو بيلوبا أهمية كبيرة في علاج الإرهاق المزمن.

وتوجد هذه الأعشاب في شكل كبسولات تباع في محال الأغذية الصحية وبعض الصيدليات وأيضًا في الأسواق الكبرى ويراعى اتباع الجرعة المشار إليها على العبوة. ونظرًا لاحتمال حدوث نتائج عكسية عند تناول هذا النوع من المكملات لدى الذين يخضعون للعلاج بالعقاقير الكيميائية، مثل المسكنات كالأسبرين ومضادات تجلط الدم (Warfarin)، فعليهم أولاً استشارة الطبيب قبل البدء في استخدام المكملات.

زيت زهرة الربيع المسائية

يستخلص الحمض الدهني الأساسي الذي ينتمي إلى مجموعة أوميجا ٦ من بذور نبات زهرة الربيع المسائية (Evening Primrose). ويحتوي الحمض على حمض اللينولينيك جاما GLA (Gamma Linolenic Acid) والذي يمثل بدوره حلقة اتصال مهمة في عملية تصنيع البروستجلندين (Prostaglandin) (والبروستجلندين هو عبارة عن مواد شبيهة بالهرمونات وتسهم بشكل كبير في التخفيف من آلام الالتهابات).

إلا أن عملية تحول حمض اللينولينيك (أوميجا ٦) إلى حمض اللينولينيك جاما قد تتأثر كثيرًا بتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو تناول الكحوليات والإفراط في تناول السكريات. ومن العوامل التي لها آثار سيئة على هذه العملية نقص الزنك والتعرض للضغط النفسي والشيخوخة. وإذا لم تتم عملية التحول على النحو المطلوب، فإنه يلزم في هذا الحين تناول قدر كبير من المكملات. وعادةً ما تتناول السيدات زيت زهرة الربيع المسائية في فترة ما قبل الحيض للحفاظ على معدلات حمض اللينولينيك جاما. وينصح مرضى الإرهاق المزمن بتناول هذا الحمض لما له من أهمية في حفظ توازن الهرمونات في الجسم. وتتراوح الجرعة الموصى باتباعها لمرضى الإرهاق المزمن من ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ مليجرام.

الأخيناسيا

عشب أخيناسيا (Echinacea) هو واحد من أهم الأعشاب التي استخدمت في إجراء الأبحاث والذي يحتوي وبشكل كبير على خصائص المضاد الحيوي، فهو يشبه البنسلين. وإلى جانب قيامه بالعمل كمحفز

لجهاز المناعة، يقوم هذا العشب بالعمل على تدمير الجراثيم، كما أنه له القدرة على تقوية وسائل الدفاع في الخلايا. ونظرًا لدوره المهم كعامل مضاد للفيروسات، يلجأ مرضى الإرهاق المزمن إلى تناوله ولا سيما في المراحل الأولى للإصابة بالبرد أو الأنفلونزا، حيث يعمل على التقليل من حدة المرض. وبتناول هذا العشب بانتظام، تحدث الاستجابة السريعة عند بعض المرضى. إلا أنه قد تحدث بعض الانفعالات العكسية لدى المرضى الذين يعانون من النشاط الزائد لجهاز المناعة أو بوجه عام الذين يعانون من أعراض شديدة لحالة الإرهاق المزمن.

وتتوفر الآن جذور العشب الجافة في معظم محال الأطعمة الصحية، حيث يمكن نقعها ثم تناولها مع مشروع الشاي.

روديولا روزيا

ينتمي عشب روديولا روزيا (Rhodiola Rosea) باعتباره من أهم الأغذية الروسية الأصل إلى مجموعة الأعشاب المسئولة عن منع التقلبات المزاجية. فهي تعمل على تهيئة الجسم على التكيف وقتما تعرض لنوع من الضغط النفسي. وأظهرت الأبحاث أن هذا العشب ذو تأثير فعال في حماية الجهاز المناعي، كما أنه يعمل على تحسين القدرة الجنسية، هذا إلى جانب دوره في رفع معدلات الطاقة في الجسم وزيادة القدرة على مقاومة المرض فضلاً عن الإسهام في عملية التخلص من السموم. كل ذلك بالإضافة إلى احتوائه على خصائص تعمل على إعادة الحيوية، إلى جانب دوره في الحفاظ على استقرار الحالة المزاجية.

وتتوفر تلك الأنواع من الأعشاب التي تعمل على تخفيف الضغط النفسي في أغلب محال الأغذية الصحية. كما توجد أيضًا لدى متخصصي تصنيع المكملات الغذائية (ولمزيد من التفاصيل، يمكنك

الرجوع إلى قسم "عناوين مفيدة" في نهاية الكتاب). المعدل الذي ينصح باتباعه في النظام المعالج لحالة الإرهاق المزمن هو ١٨٠ مليجرام.

الأشواجاندا

ويعتبر عشب الأشواجاندا (Ashwaganda) أيضًا من الأعشاب التي تعمل ضد التقلبات المزاجية. ويطلق عليه أحيانًا اسم عشب "الجنسنج الهندي"، ويحتوي هذا العشب المنشط على مجموعة من الفوائد الصحية يندر وجودها في مملكة النبات. فأهمية هذا العشب لا تكمن فقط في العمل على زيادة استعادة الطاقة لدى مرضى الإرهاق المزمن، ولكنه يقوم أيضًا - كما أوضحت الأبحاث - بالمساعدة في تجديد وتنشيط الجهاز العصبي. ومن بين الوظائف المتعددة والمهمة التي يقوم بها هذا العشب تقوية الذاكرة والتركيز إلى جانب التخفيف من حدة الأرق والضغط النفسي.

وفي إحدى الدراسات مزدوجة التعمية (في هذا النوع من الدراسات يجهل كل من الباحثين والأشخاص الذين يُجرى عليهم البحث أيهما يتلقى علاجًا بالعقاقير، وأيهما يتلقى علاجًا بديلاً خاملاً، بما يعرف بالعلاج بالإيحاء "Placebo")، تناول ١٠١ من الذكور متوسطي الأعمار يتمتعون بصحة جيدة هذا النوع من الأعشاب أو وسيلة علاج بالإيحاء لفترة امتدت إلى عام. وأظهرت النتائج أن أعراض الشيخوخة - المتمثلة في ظهور الشعر الأبيض وانخفاض معدلات الكالسيوم في العظام - قد تحسنت وبشكل ملحوظ لدى أولئك الذين تناولوا العشب، كما أن ٧٠٪ منهم شعروا بتحسن القدرة الجنسية.

ويمكن الحصول على العشب من معظم محال الأغذية الصحية، كما يوجد أيضًا لدى متخصصي تصنيع المكملات الغذائية. وينصح مرضى

الإرهاق المزمن بتناول ٧٥٠ مليجرام يوميًا من العشب كمعدل مقترح في النظام المتبع للعلاج.

الجنسنج السيبيري

من بين الفوائد العديدة لعشب الجنسنج السيبيري (Siberian Ginseng) - والذي ينتمي بالمثل لعائلة الأعشاب المسئولة عن منع التقلبات المزاجية - زيادة قدرة الجسم على التحمل إذا ما تعرض للضغوط المتزايدة، بالإضافة إلى الوقاية من العدوى ونوبات البرد والسخونة الشديدة، فضلاً عن دوره في تحسين كفاءة نشاط الهرمونات وتحسن القدرة الجنسية. وفي دراسة أجريت مؤخرًا، أظهرت النتائج وجود تحسن كبير وملحوظ في أداء وكفاءة الجهاز المناعي وخاصةً لدى المرضى الذين يتناولون تلك الأعشاب باستمرار.

ويتوفر هذا العشب بالمثل لدى معظم محال الأغذية الصحية وأيضًا المتخصصين في تصنيع المكملات الغذائية. وقد تتفاوت النسب في تناول هذا العشب تبعًا للحالة التي يوجد عليها، حيث يتراوح المعدل الواجب تناوله يوميًا من العشب من ٢ إلى ٤ جرام في حال تناول جذوره المجففة، بينما يتراوح هذا المعدل من ١٠ إلى ٢٠ مليلتر في الصبغات. ويبلغ المعدل من ٢ إلى ٤ مليلتر في حالة تناوله كمستخلص سائل، في حين يجب تناول من ١٠٠ إلى ٢٠٠ مليجرام منه يوميًا عند تناوله جافًا. ومما يجب ملاحظته هو ضرورة تناول مرضى الإرهاق المزمن أضعاف تلك الكميات.

بعض الإرشادات عن تناول المكملات

يجب الانتباه إلى ضرورة أن تكون كل من فيتامينات (A) و(C) و(E) وأيضًا الإنزيم المساعد (CoQ10) والسلينيوم والزنك والمنجنيز -

والتي تعمل جميعها كمضادات للأكسدة - من المواد التي تتصدر قائمة المواد المُعالجة لمرض الإرهاق المزمن. يمكن الحصول على هذه المواد من الموردين المتخصصين في شكل مكمل غذائي واحد يمثل مضاد للأكسدة عالي القوة في الوقت نفسه، ويتم بيعه بأسماء تجارية مختلفة. (ويمكنك الرجوع إلى قسم "عناوين مفيدة" في نهاية الكتاب للتعرف على مزيد من التفاصيل عن موردي مضادات الأكسدة). وغالبًا ما تحتوي المكملات الغذائية التي تضم العديد من مضادات الأكسدة على مواد غذائية أخرى كبيرة الأهمية. ولتوفير حيز أكبر للاختيار، يمكن شراء تلك المكونات بشكل مستقل إلا أنها تكون ذات تكلفة كبيرة. ومن أهم ما تشير إليه التجارب هو ضرورة تناول مكونات مضادات الأكسدة التي سبق الإشارة إليها قبل البدء في تناول المكملات الأساسية بنحو شهر. ولكن الأمر يختلف قليلاً مع مكملات فيتامين (B) المركبة وزيت زهرة الربيع المسائية التي يجب تناولها بعد أسبوعين من البدء في تناول المكملات الأساسية.

وخلال الشهر الثاني، ينصح البدء بتناول أحد الأعشاب المسئولة عن منع التقلبات المزاجية ـ مثل روديولا روزيا أو الجنسنج السيبيري أو الأشواجاندا ـ والتي تعمل على تنظيم أنشطة الأجهزة المختلفة للجسم إلى جانب تحسين الصحة بوجه عام، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الإرهاق المزمن. وتكون الخطوة التالية هي تناول مكملات الماغنسيوم وحمض الماليك (حمض التفاح) اللذين يعملان معًا على خفض حدة الإرهاق والآلام وضعف قوة العضلات. وينبغي الانتباه إلى أن هذين المكملين يمكن شراؤهما على نحو منفصل (يمكنك الرجوع إلى قسم "عناوين مفيدة" في نهاية الكتاب للتعرف على مزيد من التفاصيل عن

أماكن متخصصي بيع مكمل غذائي مختلط من الماغنسيوم وحامض الماليك في آن واحد والذي يسمى بمكمل ماغنسيوم حمض الماليك (Magnesium malate).

وأما عن مكملات العناصر الشحيحة والعناصر متعددة المعادن – التي تحتوي على الكالسيوم والماغنسيوم والمنجنيز والزنك والبورون والبوتاسيوم والكروم، فيجب تناولها بعد أسبوعين آخرين. وقد يرى بعض الناس أنه يستحب تناولها في الشكل السائل الذي يحقق معدلات امتصاص أكبر من تلك التي توفرها الأقراص (يمكن الرجوع إلى قسم "عناوين مفيدة" في نهاية الكتاب لمزيد من التفاصيل عن موردي المكملات الغذائية).

وفي الشهر الثالث، يمكن البدء في تناول الجنكو بيلوبا والإنزيم المساعد (CoQ10) للعمل على تحسين وظائف المخ وعمليات إنتاج الطاقة. ومع ذلك يلزم التأكد من عدم احتواء مكونات مضادات الأكسدة على هذا النوع من المواد الغذائية. ويمكن أيضًا اختبار تأثير نبات الأخيناسيا – الذي يقوم بتحفيز جهاز المناعة – في الشهر الرابع، حيث ينبغي أن يكون أكثر المرضى على استعداد لتحمل آثاره.

وهناك الكثير ممن يشكون من ارتفاع تكلفة شراء هذه المكملات، إلا أنه لا بد من ذلك، حيث يعاني مرضى الإرهاق المزمن نقصًا شديدًا في العديد من المواد الغذائية. ومن ثم، فإن وجود المكملات أمر مهم وضروري للعلاج. وليس هناك وسيلة سوى اتباع النظام المقترح في الغذاء بدقة، حيث لم تؤدِ حتى الآن أية طرق أخرى متبعة إلى التخفيف من حدة أعراض هذه الحالة. ومن خلال الاتباع الدقيق والمنظم لهذا النظام المقترح، سوف تظهر النتائج بشكل أفضل وسوف يكون لهذا

أكبر التأثير وأفضله على الصحة وسوف تتاح للجسم فرصة أكبر للشفاء. والمراد فهمه جيداً هو أن تناول نوع أو اثنين من المكملات الغذائية الموصى بها خير من تركها كليةً. ويجب الانتباه إلى أن مكونات مضادات الأكسدة تكون على رأس قائمة المكملات، ويضاهيها في الأهمية مستحضر ماغنسيوم حامض الماليك، لتليها مباشرةً المكونات المعدنية السائلة وتركيبات العناصر الشحيحة.

ونظراً لاختلاف احتياجات كل منا عن الآخر، يلزم اختبار الآثار الناتجة عن كل من هذه المكملات على حدة ليتم تحديد الجرعة المناسبة بكل دقة. وربما يفضل البدء بتناول كل مكمل بشكل مستقل لتتحقق الدقة المطلوبة في ضبط الجرعة. وثمة احتمالات تجعل هناك نوعاً من التفاوت في تناول الفرد لجرعة أكثر أو أقل من المقترح تناوله. وعلى الرغم من ذلك، فإنه يجب خفض الجرعة المرتفعة بعد ما يتراوح من ثمانية إلى عشرة أشهر كحد أقصى؛ ذلك أن الإفراط في تناول المكملات قد يؤدي إلى عدم التوازن. بالإضافة إلى ذلك، إذا تم تناول مكمل بجرعات كبيرة وفي الوقت نفسه لم يحقق تحسناً ملحوظاً لدى مستخدمه بعد فترة استمرت من ٦ إلى ٨ أسابيع، فينصح بوقف استخدامه.

وإذا كنت لا تزال غير قادر على تحديد نوعية المكملات التي تتناولها بدقة، فعليك استشارة خبير تغذية متخصص. ولا يقتصر دور خبير التغذية على القيام بتحديد الاحتياجات الخاصة للمريض والتعليمات الخاصة بالجرعة؛ وإنما يقوم أيضاً بإرشاده خلال فترة العلاج.

ومن المهم أيضاً ملاحظة أنه في أثناء فترة تناول المكملات الغذائية يقوم الجسم بالتخلص من السموم والفضلات الزائدة ثم إخراجها إلى مجرى الدم. وقد تسبب هذه العملية بعض الآثار العكسية مثل الشعور

بالصداع والنعاس، وقد تستمر تلك الأعراض ليوم أو اثنين. المهم هو ألا يلقي المريض بالاً لكل ذلك وعليه فقط أن يتذكر أن تلك الأعراض ليست إلا علامة على أنه في طريقه للشفاء والعيش بصحة أفضل.

وقد يحدث أحيانًا بعض حالات الحساسية ضد بعض المكملات الغذائية من تكرار تناولها، تمامًا مثلما يحدث في حالة الحساسية ضد بعض الأطعمة المعينة. ولهذه الأسباب: فإنه يلزم المتابعة الدقيقة والمستمرة للآثار الناتجة عن تناول المكملات، هذا إلى جانب التنويع في الأنواع التجارية للمكملات التي يتم تناولها من وقت لآخر تجنبًا لتلك الآثار.

الفصل الخامس

أطعمة ينبغي تجنبها

هناك بعض الأطعمة التي تتسبب وبشكل مباشر في حدوث بعض حالات الحساسية ضد بعض الأطعمة أو حالات القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome) – مما يؤدي إلى خفض كفاءة الجهاز المناعي. وعلى الرغم من أنه قد سبقت الإشارة إلى بعض تلك الأطعمة، فإنه يلزم الحديث عنها بشيء من التفصيل.

المنبهات

من المهم معرفة أن التعرض للضغوط المتزايدة هو واحد من أهم الأسباب الرئيسية التي يعتقد الخبراء أنها السبب الكامن وراء حالات تناول المنبهات بشراهة مثل الكافيين والتدخين والمنتجات التي تحتوي على السكر الأبيض المُكرر. فعندما يُثقل كاهل الإنسان بالكثير من الأعمال والأعباء، أو يتعرض للقلق الشديد، أو يعاني من ضغوط نفسية مستمرة، عندها يحتاج الجسم لكمية كبيرة من الطاقة تجدد من نشاطه، إلا أن الطاقة التي يتم الحصول عليها من المنبهات هي نوع من الطاقة المؤقتة التي سرعان ما تحترق ويبقى الضرر الذي يحدق بالجسم ليظهر على المدى الطويل.

وعلى العكس من ذلك كله، فإن تجنب المنبهات تمامًا يعمل على رفع معدلات إنتاج الطاقة في الجسم وتخفيف القلق إلى جانب تحسن صحة الخلايا إلى حد كبير. وإذا وجد الإنسان نفسه عاجزًا عن الإقلاع عن المنبهات بشكل كلي، فعليه إذًا محاولة التقليل منها قدر المستطاع – إن لم يكن الامتناع عنها نهائيًا – فإن ذلك سوف يؤثر كثيرًا في تحسن صحته.

ووجود فترات تتم فيها الاستراحة من النظام الغذائي الصحي، يجعل هناك نوع من التحفيز للالتزام بالنظام وتطبيقه بدقة، طالما لم تتحول فترات الاستراحة هذه إلى أمر روتيني. ويُستثنى من هذا التدخين، فإذا نجحت في الإقلاع عن التدخين ثم مارسته من وقت لآخر كنوع من الاستراحة من النظام الغذائي، فقد تبدد جهودك جميعها المبذولة في اتباع النظام الغذائي الصحي.

الكافيين

ومن العوامل الرئيسية التي قد تتسبب في إجهاد الغدة الكظرية الاعتياد على تناول المنتجات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكاكاو والمشروبات الغازية التي تحتوي على مادة الكولا والشوكولاته. قد تكون هذه المواد أيضًا سامة للكبد، وقد تؤدي إلى خفض قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن. ونظرًا لكون الكافيين ذي صلة وثيقة بالكوكايين والمورفين والستركنين والنيكوتين – والتي لها أثر سام وخطير على الأعصاب – فإنه يؤدي بالضرورة أيضًا إلى الإضرار بالجهاز العصبي. وبالطبع فإن الانتظام في تناول كميات كبيرة منه يتسبب في الإصابة بالقلق المزمن، وأعراضه متمثلة في الإصابة بتهيجات وعدم استقرار ضربات القلب وآلام الصداع وسوء الهضم، فضلاً عن الإحساس بآلام شديدة والإصابة بالأرق وضيق التنفس. ولكل هذه الأسباب؛ ينصح بتجنب منتجات الكافيين.

ولإدمان الكافيين خطورة كبيرة تكمن في أنه يجعل أمر الإقلال المتدرج في تناوله أمرًا غاية في الصعوبة، ومن ثم، تظهر أعراض الإقلاع عنه متمثلة في وجود آلام حادة في الرأس والشعور بالإجهاد والاكتئاب، إلى جانب ضعف التركيز والشعور بآلام في العضلات. إذًا

لا عجب إذا ما كان هناك إنسان قد تناول جرعة من الكافيين في الصباح، ثم يبدو أنه غير قادر على مواصلة نشاطه وعمله على نحو جيد دون تناول جرعات منتظمة طوال اليوم. ومما يجدر الإشارة إليه، أن الجسم يتخلص سريعًا من الكافيين، ومن الممكن أيضًا تخفيف أعراض الإقلاع عنه إذا ما تم تقليل الجرعات المتناولة منه على مدى عدة أسابيع أي بشكل متدرج.

وتبقى المشكلة لكثير من الناس، وهي البحث عن بدائل للكافيين وأن تكون هذه البدائل غير مضرة في الوقت نفسه. ويمكن استبدال القهوة والشاي والكاكاو والمشروبات الغازية بعصائر الفواكه والخضراوات. ويمكن أيضًا تناول الشاي الذي يحتوي على الأعشاب. ويعد الشاي الأخضر من المشروبات المهمة المستخدمة كبدائل من حيث أنه يحتوي على كميات قليلة من حمض التنيك، كما أنه يعتبر من المواد المضادة للأكسدة. وهناك أيضًا أنواع عديدة من حبوب القهوة البديلة التي يمكن الحصول عليها من محال الأغذية الصحية. ويجب الانتباه إلى أنه على الرغم من أنه يتم تصنيع بعض الأنواع الخالية من الكافيين، فإنها لا تصلح لاستخدامها كبدائل نظرًا لدخول المواد الكيميائية في صناعتها.

ويمكن تناول الخروب ـ الذي يشبه حبوب الكاكاو إلى حد كبير – كبديل للشوكولاته والمشروبات الغازية لكونه بديلاً صحيًا يخلو من الكافيين، كما أنه يحتوي على دهون أقل إلى جانب احتوائه على نسبة من السكر بشكل طبيعي على العكس من حبوب الكاكاو، فهي في الأصل مُرة وتحتاج إلى إضافة بعض السكريات لها عند التصنيع. ويفضل كثير من الناس تناول قطع الخروب بدلاً من قطع الشوكولاته والحلوى الأخرى، كما أنه متوفر كمسحوق يمكن استخدامه في المخبوزات أو المشروبات.

السكريات

يعتبر السكر الأبيض المُكرر واحداً من أكثر المواد التي تعرف بآثارها الجسيمة على الصحة في هذا العصر. وعلى الرغم من أن السكر له مذاق حلو، فإنه عديم القيمة الغذائية، كما أنه يقوم باستنزاف الكروم وفيتامينات (B) من الجسم على الرغم من أهميتهما لعمليات الأيض للسكريات. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يحل محل الطعام الذي يحتاجه الجسم ليمده بالطاقة اللازمة. ويتم إضافة السكر إلى أغلب الوجبات السريعة والمجهزة. وقد يظهر أن السكر يقوم بإمداد الجسم بالطاقة إلا أنها ليست أكثر من طاقة مؤقتة تظهر أضرارها على صحة الإنسان على المدى الطويل.

وقد أظهر الباحثون أن أكثر مرضى الإرهاق المزمن يعانون من شراهة لتناول السكريات وهذا يحدث نتيجة لتعطل كفاءة عملية الأيض التي تتم للكربوهيدرات مما يسبب نقص الجلوكوز الذي ينتجه الجسم. ويؤدي إكثار مرضى الإرهاق المزمن من تناول المنتجات السكرية خلال اليوم إلى استمرار ارتفاع مستوى السكر في الدم مما يؤدي بدوره إلى إجهاد الجسم بدنيًا وعقليًا. ومن ناحية أخرى، فإن النوع الوحيد من السكر الذي لا يمثل ضرراً بالغًا هو السكر غير المُكرر؛ أي المتوفر طبيعيًا في الفواكه، فهو لا يتسبب في رفع معدل السكر في الدم إلى الحد الذي يسببه السكر المُكرر. ولذلك؛ ينصح بشدة بتجنب السكر المُكرر في النظام الغذائي المتبع لعلاج الإرهاق المزمن.

وإذا كان لا بد من إضافة بعض السكر إلى الطعام، فهناك بعض البدائل التي تتضمن عسل النحل الصافي وعصائر الفواكه والشعير. وهناك أنواع أخرى من السكر يتم استخراجها في المراحل المبكرة

لتصنيع السكر، مثل السكر البني الذي يحتوي على كمية أكبر من المواد الغذائية أكثر من تلك التي تتوفر في السكر الأبيض. ويمكن أيضًا استخدام هذا النوع من السكر في الطهي والخبز. وينصح بالابتعاد عن أنواع مواد التحلية الصناعية نهائيًا وذلك لما تسببه من زيادة الشراهة للسكريات، بالإضافة إلى عدم إمكانية الاعتماد عليها كمواد غذائية آمنة ومفيدة للصحة.

الأسبرتيم

الأسبرتيم (Aspartame) هو نوع من أنواع مواد التحلية الصناعية والذي أثير حوله الكثير من الجدل. فعندما تم اختباره بإعطائه للقردة، ثبت أنه غير ضار بالصحة. ولكن، ثبت الآن أن نتائج الاختبارات كانت ترجع إلى المواد عالية القيمة الغذائية والغنية بمضادات الأكسدة التي تحتوي عليها الأطعمة التي تتغذى عليها تلك الحيوانات.

وكان آخر ما أثبته الخبراء بصدد هذا الأمر هو أن هذا النوع من مواد التحلية الصناعية غير ضار بالنسبة للذين يتناولون أغذية غنية بمضادات الأكسدة، ولكنه قد يتسبب في حدوث العديد من المشكلات الصحية لدى من عداهم.

ولقد صدر في هذا الصدد العديد من المقالات عن الآثار الجانبية السيئة والتي قد يسببها هذا النوع من مواد التحلية. وتم التوصل إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في جهاز المناعة أو الجهاز العصبي المركزي يجب عليهم الحذر الشديد من تناول الأسبرتيم. ومما يثير الاهتمام، أنه قيل أن الأسبرتيم يسبب كثيرًا من الأعراض والحالات التي يعاني منها مرضى الإرهاق المزمن. ومن بين هذه الأعراض الشعور بآلام العضلات والمفاصل والإصابة بالاكتئاب والقلق الدائم، إلى

جانب الشعور بالإجهاد والفتور والصداع ومشكلات النوم. ويتسبب هذا الأسبرتيم أيضًا في الإحساس بالدوار والإصابة بالإسهال وطنين الأذن وبعض التقلبات المزاجية، فضلاً عن عدم وضوح الرؤية وفقد الذاكرة قصيرة المدى. والأكثر من ذلك، أنه قد ثبت أيضًا إمكانية تسببه في إحداث مشكلات بالغة الخطورة تختص بعمليات الأيض في الجسم لدى مرضى الإرهاق المزمن.

وذكرت إحدى المتخصصات في مرض التصلب المتعدد (Multiple Sclerosis) في مؤتمر البيئة العالمي أن الأسبرتيم مضر بالنسبة لمرضى السكر ولمن يعانون من مرض التصلب المتعدد وكذلك المصابين بالشلل الرعاش. ذكر أيضًا أحد الأطباء المتخصصين في جراحة الأعصاب في كتاب له أن مكونات الأسبرتيم تعمل على زيادة نشاط أعصاب المخ بما يسبب الإصابة بأعراض خطيرة. كما ذكر طبيب متخصص في أمراض السكر في كتابه عن مرض الزهايمر أن تسمم الأسبرتيم يعمل على زيادة حدة مرض الزهايمر (Alzheimer).

وفي مقالة كتبتها الطبيبة السابق ذكرها، أكدت عدم وجود أدنى فائدة قد تتحقق من وراء تناول الأسبرتيم، وأنه ليس في واقع الأمر من المنتجات المستخدمة في الوجبة الغذائية الصحية. هذا بالإضافة إلى ما ذُكر في الجريدة الرسمية من أن الأسبرتيم يسبب شراهة للكربوهيدرات كما أنه يتسبب في زيادة الوزن. وأخيرًا ذكر أحد الأطباء أنه إذا ما تم الاستغناء عن الأسبرتيم، فسوف يكون متوسط ما يفقده الإنسان من وزنه ٨,٥ كيلو جرام.

ولكل الأسباب التي سبق طرحها، ننصح بالحرص على قراءة مكونات المنتج إذا كان مدونًا عليه «خال من السكر» أو «للريچيم» للتأكد

من خلوه من الأسبرتيم. كما ينبغي الانتباه إلى أن NutraSweet وEqual هما علامتان تجاريتان للأسبرتيم.

المواد الإضافية في الأطعمة المتناولة

تحتوي أغلب الأسواق على الكثير من الأغذية التي مرت ببعض مراحل التصنيع أو تم إضافة بعض المواد الكيميائية إليها التي قد تصيب الجسم بالحساسية منها. وقد تتمثل أعراض هذه الحساسية في حدوث اضطرابات بالمعدة والتهابات والإصابة بحكة والشعور بآلام الصداع وآلام عامة في الجسم، ومنها أيضًا حالات الأرق والاكتئاب مع ملاحظة وجود نشاط زائد في الجسم. ويعتقد الآن أن هذه المواد الإضافية تسهم بشكل كبير في بداية ظهور أعراض حالة الإرهاق المزمن كما أنها تفضي إلى المزيد من التدهور في الحالة الصحية.

وفيما يلي عرض لأهم المواد التي تتم إضافتها للأطعمة والتي قد تسبب الإصابة بالحساسية لدى مرضى الإرهاق المزمن:

- **إم إس جي** (Monosodium Glutamate) وهي من أشهر المواد المستخدمة الآن كمكسبات للطعم في الأغذية، إلا أن المصنعين لا يفصحون عن اسمها الحقيقي في قائمة مكونات المنتج. ولكنها دائمًا ما يشار إليها على أنها مستخلص الخميرة أو مكسبات طبيعية أو بروتين نباتي وغيرها من الإضافات المتمثلة في التوابل ونكهة الدجاج أو الديك الرومي. ولهذا المنتج ضرر بالغ ولا سيما على مرضى الإرهاق المزمن، حيث إنه يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية العصبية مثل العطس والحكة وظهور البثور والشعور بآلام الصداع والانتفاخ، إلى جانب حدوث اضطرابات

بالمعدة والشعور بالعطش الشديد، فضلاً عما يصيب الإنسان من آلام الصدر وآلام المفاصل وما يلم به من قلق واكتئاب.

- **مكسبات اللون الصناعية** المستخلصة من البترول، وتحتوي هذه المواد على مكونات وعناصر سامة وثيقة الارتباط بأمراض السرطان وأورام المثانة، كما أنها تؤدي إلى إجهاد الغدة الكظرية وتسبب ظهور أمراض الكلى، إلى جانب وجود قصور في وظائف الغدة الدرقية.
- **بي إتش إيه** (Butylated hydroxyanisole) وهي من أشهر المواد الإضافية المستخدمة في حفظ الطعام. وتضاف هذه المادة إلى المخبوزات وحبوب الإفطار والبطاطس، وتضاف أيضًا إلى المكونات التي يتم مزجها في المعجنات والفطائر بالإضافة إلى الأنواع الجافة منها المستخدمة في صنع الحلويات والحلوى والآيس كريم واللبان وغيرها من الأطعمة. وهذه المادة تؤدي إلي حدوث بعض الآثار العكسية المتمثلة في قصور وظائف الكبد والكلى، إلى جانب ما تسببه من مشاكل سلوكية لدى الأطفال.
- **بي إتش تي** (Butylated hydroxytoluene) التي تستخدم في حفظ السجق البقري واللحوم الجافة المجمدة، كما أنه يتم إضافتها إلى اللبان عند صناعته. وأما عن الأضرار الصحية الناجمة عن استخدام هذه المادة فهي تتمثل في الإصابة ببعض أنواع الحساسية كما تتسبب أيضًا في تلف الكبد.
- **مادة سوربيت** (Sorbate) المستخدمة كمادة حافظة ومانعة للفطريات، وعادةً ما توجد هذه المادة في المشروبات والمخبوزات والأنواع المختلفة من حشو الفطائر، وحلوى الجيلي التي يتم

إنتاجها صناعيًا والأطعمة المحفوظة، بالإضافة إلى أنواع السلاطات الجاهزة وكوكتيل الفواكه الطازجة. وينبغي ملاحظة أن هذه المادة ضارة على الصحة بوجه عام.

- **مادة السُلفيت** (Sulfites) المستخدمة أيضًا في تثبيت الألوان في بعض الأطعمة بحيث تعمل على منع تغير ألوان الفاكهة والخضراوات ذات الألوان الخفيفة لكي تبدو دائمًا طازجة لأطول فترة ممكنة. وتوجد أيضًا هذه المادة في الفواكه المقطعة المغلفة والصوص والبطاطس وعصير الليمون ومستخلص الأفوكادو. كباقي المواد الإضافية، تعتبر السلفيت مادة شديدة السمية ولها تأثير ضار خاصةً على مرضى الإرهاق المزمن.
- **الأسبرتيم** (Aspartame) الذي سبقت الإشارة إليه في الحديث عن مواد التحلية. والأسبرتيم يؤدي إلى حدوث بعض المشكلات في الكثير من أجهزة الجسم. وتوجد هذه المادة عادةً في الأطعمة التي يكتب على أغلفتها أنها تحتوي على نسب قليلة من السكر أو أنها تخلو تمامًا من السكر.

الدقيق الأبيض

يعرف الدقيق الأبيض عادةً باسم "الدقيق ذاتي التخمر" أو "الدقيق العادي" أو "دقيق الخبز" أو "دقيق الحلويات" أو "الدقيق متعدد الأغراض". وفي هذه الحالة، يُصنَّع الدقيق الأبيض بأخذ بذور وقشور حبة القمح ثم تبييض المسحوق المتبقي. وبالطبع تكون النتيجة من تلك العملية هي فقد معظم القيمة الغذائية للقمح بما تحتوي عليه من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف، وتبقى فقط الكربوهيدرات والسعرات الحرارية والقليل من البروتينات.

وهناك نوع آخر من الدقيق يحتوي على قيمة غذائية أكبر، فهو يحتفظ ببعض المواد الغذائية دون فقدها فيما عدا فيتامينات (B6) وفيتامين (E) وحمض الفوليك. كما أنه يحتفظ بثلاثة أنواع فقط من المعادن وهي الحديد والكالسيوم والفوسفور من جملة تسعة أنواع من المعادن، إلا أن هذه المعادن الثلاثة المتبقية يتعذر على الجسم امتصاصها بسهولة. ومن هنا، يمكن القول بأن الدقيق الصناعي في مجمله فقير أيضًا في القيمة الغذائية.

ومن أنواع الدقيق الصحية التي تحتوي على قيمة غذائية عالية: الدقيق المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء والشيلم والشوفان والذرة الشامية والأرز البني والشعير والبطاطس. وعلى الرغم من أنه لا يمكن اعتبار دقيق الحنطة السوداء من الحبوب، فإنه يعتبر بديلاً حلو المذاق حيث إنه - مثله مثل الأرز والذرة البيضاء - يخلو من مادة الجلوتين التي يُصاب بعض الناس بحساسية ضدها. ونظرًا لأن الدقيق المصنوع من بذرة القمح غني بفيتامينات (B) المهمة لدى مرضى الإرهاق المزمن، فإنه ينصح بشدة بتناوله. ومن الأنواع المفضلة أيضًا الخبز الذي يتم إعداده من حبوب قمح وشيلم مجروشة. ويجب ملاحظة أنه من الأفضل تناول أنواع الدقيق التي تم تصنيعها دون استخدام مواد كيميائية.

يجب الانتباه والتأكد من أن يكون الرغيف مصنوعًا من حبوب القمح كاملة الأجزاء، دون أن يدخل في تصنيعه الدقيق الأبيض أو أنواع أخرى. ويمكن القول بأن الدقيق البني لا يمثل قيمةً غذائية تذكر كما أنه لا يعد أفضل من الدقيق الأبيض. ويمكن الحصول على مكونات

الخبز سهلة التحضير، التي تمد الجسم بالقيمة الغذائية اللازمة له من محال الأغذية الصحية. يجب التوقف عن تناول حبوب القمح إذا ما اكتشف وجود حساسية منه.

الأملاح

على الرغم من الأهمية البالغة التي يمثلها الملح المستخلص من الصوديوم لجسم الإنسان، فإن الإكثار منه له أثره السيئ على الصحة. وتعتبر أمراض ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب أيضًا من الأمراض التي يرتبط حدوثها بالإفراط في تناول الأملاح.

يضاف الملح إلى جميع الوجبات السريعة لقدرته على منع نمو الميكروبات الضارة. ويتم إضافة كميات كبيرة منه أيضًا إلى معظم أنواع حبوب الإفطار فيما عدا تلك المصنوعة من القمح المجروش. ولذلك، ينصح بتجنب إضافة الملح في أثناء الطهي أو الاكتفاء بإضافة كميات قليلة من ملح الطعام أو ملح البحر. ويجب أيضًا تجنب رش أي نوع من الأملاح على الوجبات. ومن الأفضل التدرج في خفض نسبة الملح المتناول حتى تعتاد على مذاق الطعام دونه.

وينبغي أن يحرص الأشخاص الذين يقطنون الأماكن الحارة وأيضًا الأشخاص الذين يعانون من العرق بغزارة على تعويض ما يفقدونه من الأملاح وهذا لما يسببه العرق الغزير من الانخفاض الشديد في معدل الصوديوم.

الأطعمة غير الصحية

تحتوي الأطعمة غير الصحية على الكثير من المكونات التي تشكل ضرراً كبيراً على الصحة، ومن أمثلتها الملح والسكر والدقيق الأبيض الصناعي والدهون المشبعة والإضافات الكيميائية. علاوةً على ذلك، فإن هذه الأطعمة فقيرة في قيمتها الغذائية، كما أنها تحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة اللازمة لهضمها وامتصاصها ليتم بعد ذلك التخلص منها.

ويعاني مرضى الإرهاق المزمن من عجز الجسم عن الحصول على الطاقة الكافية لإكمال عملية الهضم بكفاءة، مما ينتج عنه تراكم السموم والفضلات في الجسم. وتؤثر هذه السموم بدورها على جميع أجزاء الجسم بدايةً من الأعصاب في المخ وحتى الشرايين والأعضاء الحيوية للجسم.

الفصل السادس

برنامج إزالة السموم

يتناول الكثير من الناس كميات كبيرة من الأطعمة غير الصحية والتي لها من الآثار السامة ما يؤثر بشكل سيئ وخطير على الأعضاء والأنسجة، حيث تتراكم فيها عبر السنين المتتالية. ولما كان المصابون بحالة الإرهاق المزمن هم أكثر الناس تأثرًا بزيادة السموم في الجسم (يمكنك الاطلاع على الفصل السابع لمزيد من التفاصيل)، أصبحت مرحلة التخلص من السموم تمثل خطوة جادة ومهمة في طريق الشفاء والتمتع بصحة أفضل. وتتم عملية التخلص من السموم عن طريق إعطاء الجهاز الهضمي فترة استراحة حتى تكون للجسم القدرة على طرد المواد والفضلات السامة من الخلايا وإخراجها إلى مجرى الدم لتقوم كل من الكلى والكبد بالتعامل معها وإزالتها من الجسم.

ومن الوسائل التي تسهل من إتمام عملية التخلص من السموم، تناول طعام صحي، متمثل في الفاكهة والخضراوات والعصائر والماء، حيث يسهل هضم هذه الأطعمة. ومن ثم، فإنه يتم استخدام الطاقة المختزنة في إزالة وطرد السموم وفضلات الطعام. وهناك أيضًا بعض العناصر الأخرى التي ينصح بتناولها وهي في الوقت نفسه تحتاج إلى جهد أكبر قليلاً في عملية الهضم من العناصر السابق ذكرها، ومنها الحبوب كاملة الأجزاء وحبوب الإفطار والزيوت والمكسرات والبذور والأعشاب والتوابل أيضًا. تعد هذه المكونات مهمة ومفيدة في عملية التخلص من السموم. وتمثل هذه المكونات أيضًا مصدرًا مهمًا للمواد الغذائية الضرورية للجسم، تمامًا كالفاكهة والخضراوات.

قد يشكل إقلاع الإنسان التام عن الأطعمة المفضلة لديه صعوبةً كبيرة، إلا أنه يمكن اختفاء الشراهة لتناول هذه الأطعمة بمرور الوقت وبالتدرج في هذه العملية. ويلزم ذلك أيضًا توفر الإرادة لتحقيق نتائج مثمرة وملموسة. وقد يشعر للإنسان بالتفاؤل والإرادة إذا ما علم أن كثيرًا من الناس الذين قاموا باتباع النظام الغذائي المقترح بانتظام قد استحسنوا مذاق الطعام بعد شهرين من الاتباع الدقيق للنظام الغذائي. ولا داعي أن يشعر المريض باليأس إذا ما أحس بعدم القدرة على اتباع النظام بالدقة المطلوبة، وعليه دائمًا أن يتذكر أن التحسن ولو بدرجة قليلة قد يسهم إلى حد معقول في شفائه ومواصلة حياته بصحة سليمة. وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن الإنسان بحاجة إلى ٢٨ يومًا فقط كفترة محددة يتم فيها الاعتياد على الأطعمة الجديدة المقترحة في النظام الغذائي.

الأطعمة الأساسية في برنامج إزالة السموم

فيما يلي سوف يتم عرض بعض الأطعمة التي ينصح بتناولها طوال فترة البرنامج المستمرة لمدة ٢١ يومًا وذلك لما لها من تأثيرات قوية ومهمة في عملية التخلص من السموم.

الفاكهة

تعتبر الفواكه من المواد الغنية بالألياف والماء. ولهذا؛ يمكن الاعتماد عليها كمطهر ممتاز لخلايا الجسم الداخلية، حيث تختلط الألياف بالسموم والماء لتتم عملية التنقية. وتحتوي الفواكه أيضًا على البكتين (Pectin) وهي مادة عضوية تمتزج ببعض المعادن الثقيلة ثم تقوم بطردها خارج الجسم.

ومن المهم أن تمثل الفواكه مقوماً أساسياً يعتمد عليه في برنامج التخلص من السموم؛ وذلك لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والإنزيمات الضرورية للجسم. ويجب أيضًا الحرص على الحصول على تلك المواد المهمة من تناول الفاكهة الخالية من المواد الكيميائية:

- **الليمون**: يعمل الليمون على تحفيز وتنشيط الأعضاء المسئولة عن عملية إزالة السموم. ويراعى الحرص على أن يكون أول ما يتناوله الإنسان في اليوم هو كوب من الماء الساخن الذي يحتوي على عصير ليمون طازج. وهذا النوع من الفاكهة غني بفيتامين (C) ويتمتع بخصائص مطهرة ومقاومة للفيروسات.
- **التفاح**: يحتوي التفاح على حمض الماليك المهم لحصول الجسم على الطاقة، كما أنه يعمل أيضًا على تنشيط وتحسين عملية الهضم، بالإضافة إلى المساعدة في إزالة الشوائب المترسبة في الكبد. ويعد التفاح من العوامل المساعدة في عملية التخلص من السموم لما يحتوي عليه من الألياف والبكتين مما يؤدي بدوره إلى المساعدة في تنقية الجهاز الهضمي ككل. يعد التفاح أيضًا فاكهة غنية بفيتامين (C) والبيتاكاروتين وحمض الطرطير.
- **البرتقال**: يحتوي البرتقال على خصائص مضادة للأكسدة، فهو يعمل على حماية الخلايا. كما أنه من الفواكه الغنية بفيتامين (C) والكالسيوم وغيرها من المواد الغذائية المهمة.
- **الجريب فروت**: هذا النوع من الفاكهة غني بفيتامين (C) والبيتاكاروتين والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم.
- **الكمثرى**: تحتوي هذه الفاكهة أيضًا على فيتامين (C) وألياف والبوتاسيوم والبكتين.

- **العنب:** لا تقتصر أهمية العنب على كونه من المطهرات الأساسية فحسب، بل إن له أيضًا فوائد كبيرة بالنسبة للاضطرابات التي تحدث في وظائف الكبد والكلى وعملية الهضم، بالإضافة إلى بعض الاضطرابات التي تصيب البشرة. وينبغي الحرص على تناول العنب الطبيعي وذلك لوجود أنواع عديدة منه يتم رشها بمبيدات الطفيليات.
- **الموز:** نظرًا لاحتواء الموز على الألياف والفيتامينات والبوتاسيوم، فهو يعد من الفواكه التي تمد الجسم بكميات كبيرة من الطاقة مما يساعد كثيرًا في عملية التخلص من السموم.
- **الشمام:** الشمام من الفواكه المفيدة لاحتوائه على فيتامين (C) والبيتاكاروتين.
- **الأناناس:** يحتوي الأناناس على خصائص مهمة تتمثل في أنه يعمل على منع الالتهابات والوقاية من البكتيريا، كما أنه يساعد في عملية هضم البروتين. والأناناس أيضًا من الفواكه الغنية بفيتامين (C) والبيتاكاروتين وحمض الفوليك والمعادن الضرورية للجسم.
- **الكريز:** يحتوي الكريز على فيتامين (C) وفيتامينات (B) والبوتاسيوم. يساعد الكريز في إزالة السموم من الكبد والكلى والجهاز الهضمي بوجه عام. ويجب الالتفات إلى أنه كلما كان لون الكريز داكنًا، كلما زادت قيمته الغذائية.
- **المانجو:** يعتقد أن فاكهة المانجو تعمل على تطهير وتنقية الدم كما أنها تعد مفيدة لوظائف الكلى، وذلك لما تحتوي عليه من عناصر مهمة متمثلة في فيتامين (C) والبيتاكاروتين والبوتاسيوم.

ينبغي الانتباه إلى ما للفواكه المجففة من فوائد في عملية التخلص من السموم، فضلاً عن أنها تعد مصدرًا جيدًا للمواد الغذائية.

عصائر الفواكه والخضراوات الطبيعية

تمتلك العصائر المستخلصة من الفواكه والخضراوات الطبيعية خصائص مميزة مساعدة في العلاج، ولا سيما كجزء من النظام الغذائي المتبع لتطهير الجسم من السموم. فهي ليست فقط سهلة الهضم، ولكنها أيضًا تعمل على زيادة معدل عملية الأيض، بالإضافة إلى رفع معدلات إنتاج الطاقة وحفز وتنشيط عملية إزالة السموم من الجسم. ويظهر التأثير الفعال والملموس لهذه العصائر الطبيعية في صحة الشعر والأظافر.

وبالنظر إلى كل تلك المميزات، فمن المهم أن تكون العصائر الطبيعية الطازجة الخالية تمامًا من المواد الكيميائية في مقدمة الأطعمة المتناولة في النظام المتبع لبرنامج التخلص من السموم، وخاصةً في ظل انخفاض أسعار العصارات وسرعة استخدامها. ويمكن الحصول على هذه العصائر باستخدام الخلاطات وغيرها من الأجهزة التي يمكن أن تؤدي الغرض نفسه. (انظر الوصفات المتنوعة في قسم "المشروبات" في الجزء الثاني من الكتاب، بالإضافة إلى قسم "عناوين مفيدة" في آخر الكتاب للتعرف على المزيد من التفاصيل عن الشركات الموزعة لعصائر الخضراوات الخالية تمامًا من المواد الكيميائية).

الخضراوات

وكما تم ذكر الأهمية التي تمثلها الفواكه، فإن الخضراوات بالمثل يجب أن تمثل عنصرًا أساسيًا في البرنامج المتبع في التخلص من السموم. يرجع ذلك إلى أن الخضراوات تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والمواد الحيوية النشطة وبعض المواد الغذائية

النباتية (Phytochemicals). يفضل تناول الخضراوات نيئة قدر الإمكان، وهناك العديد من أطباق السلاطة التي تحتوي على الخضراوات النيئة كسلاطة الكرنب المعدة منزليًا والتي تتكون من الجزر المبشور والكرنب المفروم مع البصل المفروم، أو على سبيل المثال الصلصة الفرنسية المكونة من الكرفس والقرنبيط والفلفل والبصل الأخضر.

وعند إعداد الوجبات الساخنة، ينبغي محاولة الاعتياد على تناول الطعام المطهي طهيًا خفيفًا قدر الإمكان للمحافظة على قيمته الغذائية دون فقد شيء منها، هذا بالإضافة إلى مراعاة تناول الخضراوات الطبيعية فقط الخالية من الإضافات الصناعية.

وفيما يلي عرض للخضراوات المفيدة في برنامج التخلص من السموم:

- **الجزر:** يتمتع الجزر بالعديد من الفوائد الغذائية. وتتمثل ضرورته في كونه مساعدًا مهمًا في عملية التخلص من السموم، بالإضافة إلى أنه يقوم بتغذية وتنشيط الجسم ولا سيما تنشيط الكلى والكبد والجهاز الهضمي. ويتسم عصير الجزر ولا سيما الطازج منه بفوائد عالية.
- **البصل والثوم والكرات:** تحتوي هذه الخضراوات على مواد غذائية تعمل على الوقاية من البكتيريا والفيروسات، كما يعتقد أنها تقوم بتنقية الجسم ككل. ويتميز الثوم بفوائده المتعددة من حيث احتوائه على خصائص مضادة للالتهابات، علاوةً على أنه يقوم أيضًا بتنشيط وظائف الجهاز المناعي. ويفضل تناول فص أو اثنين من الثوم النيئ يوميًا في أثناء اتباع النظام الغذائي للتخلص من السموم أو تناوله في شكل مكملات غذائية.

- **البروكلي والكرنب والقرنبيط والكرنب الساقي والجرجير:** تحتوي هذه الخضراوات - باعتبارها تنتمي لفصيلة الصليبيات - على مختلف المواد الغذائية التي تعمل على تنشيط الكبد فضلاً عن تنشيط إنزيمات المناعة، وهي بذلك لها دور فعال في وقاية الجسم من الأمراض.
- **السبانخ:** مما يجعل للسبانخ دوراً مهماً في عملية التخلص من السموم، أنها تعتبر من الخضراوات الورقية الخضراء التي تحتوي على فيتامين (C) والبيتاكاروتين وغيرها من المواد الغذائية المضادة للأكسدة.
- **الطماطم:** تعمل الطماطم على تنشيط الكبد لأداء وظائفه بالإضافة إلى الإسهام في عملية إزالة السموم، حيث تحتوي على الكثير من المواد الغذائية الضرورية لحيوية الجسم. ويفضل تناول الطماطم الناضجة.
- **الكرفس:** تتضح أهمية الكرفس في أنه يسهم في عملية إزالة السموم، كما أن له أهمية خاصة من حيث قدرته على إزالة وطرد السوائل الزائدة على حاجة الجسم.
- **الخيار:** مثل الكرفس، يعمل الخيار كمدر جيد للبول. وعلى الرغم من احتوائه على القليل من المواد الغذائية، لكنه يساعد في تحسين وظائف الكلى، كما أنه يعمل على تسهيل عملية الهضم، إلى جانب دوره في تخفيف عبء هضم الطعام عن الجهاز الهضمي ككل.
- **البنجر:** يحتوي البنجر على البوتاسيوم والصوديوم والحديد والمنجنيز، وكلها مواد وعناصر تعمل على إزالة السموم من الكبد والكلى والمرارة. ويعتبر كل من البنجر النيئ وعصير

البنجر من العناصر المنشطة التي لها فائدتها القصوى ولا سيما في عملية التخلص من السموم.

- **الخس:** يحتوي الخس على العديد من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامين (C) والبيتاكاروتين وحمض الفوليك والحديد. وللخس خصائص مسكنة ومهدئة. ويلاحظ أنه كلما ازدادت خضرة الورقة، كلما كانت ذات قيمة غذائية عالية.

الحبوب

تمثل الحبوب كاملة الأجزاء وحبوب الإفطار كالأرز البني والكسكسي والذرة البيضاء والشعير والشوفان والشيلم والذرة الشامية والحنطة – مصادر أساسية للبروتين والكربوهيدرات المركبة والألياف والفيتامينات والمعادن. وبالنظر إلى تلك الفوائد، يتم امتصاص محتوى الحبوب من النشا ببطء شديد مما يحافظ على ثبات معدل السكر في الدم، وهذا بدوره يعد مهمًا في عملية التخلص من السموم. وفي بعض الأحيان، قد يتسبب القمح لكونه من المواد المثيرة للحساسية في تهيج الجهاز الهضمي ومنع امتصاص بعض المواد الغذائية. وليتم تجنب هذه الآثار، يفضل وقف تناول القمح خلال الفترة التي يستغرقها برنامج إزالة السموم.

حبوب القطاني

إن ما تحتويه كل من البقوليات والحبوب القطاني، مثل العدس وفول الصويا والحبوب المجففة والحمص والبازلاء المجففة، من الألياف يجعلها تشكل جزءًا مهمًا من النظام المتبع لتخلص الجسم من السموم، هذا بالإضافة إلى أنها غنية بالبروتين وغيرها من الفيتامينات والمعادن.

وإذا ما كان ثمة صعوبة في الحصول على البقوليات الخالية من المواد الكيميائية المحفوظة في ماء، فإنه يمكن تناول البقوليات المجففة

كبديل جيد لها. ومع ذلك، فإن هناك ضرورة لنقع البقوليات المجففة لمدة ٨ ساعات على الأقل قبل الطهي. ويراعى الدقة في اتباع طريقة الإعداد وخاصةً في حالة طهي الفاصوليا الحمراء التي من الممكن أن تسبب ضررًا كبيرًا ما لم يتم طهيها على النحو الصحيح.

ويلاحظ أن الطريقة التقليدية في إعداد التوفو باستخدام فول الصويا تتيح الاحتفاظ بجميع المواد الغذائية الضرورية. حيث يتمتع التوفو بمذاق جيد يجعله يتناسب مع مختلف طرق الطهي المستخدمة في صنع الحلويات أو الأطعمة، بالإضافة إلى سهولة هضمه. (يمكنك الاطلاع على قسم "عناوين مفيدة" في نهاية الكتاب للحصول على مزيد من التفاصيل عن موزعي التوفو المصنوع من الصويا الخالية من المواد الكيميائية والمياه المعدنية.)

وعلى الرغم من أن التيمبيه - الذي يعد على رأس مأكولات الصويا - قد انتشر في أندونيسيا منذ ٢٠٠٠ عام مضت، فإنه حديث الظهور في الأسواق. ويحتوي التيمبيه على أهم المواد الغذائية، وهو عبارة عن منتج مخمر ينمو في وجود أنواع معينة من البكتيريا. ومن ثم، يتكون له ملمس طري. كما يلاحظ أنه لا يستغرق وقتًا طويلاً في إعداده أو طهيه، كما أن له مذاقًا يشبه إلى حد كبير مذاق المكسرات والمشروم.

المكسرات والبذور

تعد المكسرات والبذور من المصادر الرئيسية للحصول على المواد الغذائية وزيوت (أوميجا ٦). فهي تقوم بتقوية جهاز المناعة خلال فترة التخلص من السموم. وكذلك تتمثل أهميتها في خفض معدل الإصابة بأمراض القلب وبعض الأورام السرطانية. كما أنها تعمل على الحفاظ على نضارة البشرة وصحة الشعر والأظافر. ويمكن استهلاك كميات

كبيرة من المكسرات ولكن يراعى الاعتدال في ذلك نظراً لاحتوائها على نسب عالية من الدهون، كما ينبغي فقط تناول كل من المكسرات غير المملحة والتي تخلو من أية إضافات إليها.

الأعشاب البحرية

تحتوي الأعشاب البحرية على ثروة غذائية هائلة من الفيتامينات والمعادن متضمنة تلك المواد غير المتوفرة في غيرها من مصادر التغذية. ومن أمثلة هذه الأعشاب: عشب النوري الياباني وغيره من الأنواع التي تبدو غريبة المذاق في بادئ الأمر، إلا أن الناس يعتادون عليها ويستحسنون مذاقها مع مرور الوقت على تناولهم لتلك الوجبات. ولهذه الأعشاب قيمة غذائية عالية إذا تم استخدامها في عمل أطباق الشوربة والسلاطات والصلصات والمرقة، حيث إنها تفيد في عملية التخلص من السموم عن طريق ارتباطها ببعض المعادن الثقيلة قبل إزالتها من الجسم.

الزيوت والخل

تتفرد الزيوت غير المشبعة - وهي التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة - بفائدة كبيرة في كونها جزءاً مهماً من برنامج التخلص من السموم، إلا أنه يجب تجنب الدهون أو الزيوت المشبعة - التي تكون في الحالة الصلبة في درجة حرارة الغرفة - نهائياً. ومن المفضل إضافة زيت الزيتون النقي وزيت العصفر وزيت عباد الشمس وأيضاً بذور اللفت والتي تعمل على توفير الأحماض الدهنية الضرورية بالإضافة إلى فيتامين (E). ويمكن تناول أنواع مخصصة من الزيوت مثل زيت اللوز وزيت عين الجمل وزيت السمسم وزيت القنب وزيت البندق.

ويعد خل التفاح الخالي من المواد الكيميائية من المصادر الجيدة للمعادن القلوية والتي تساعد الجسم على التخلص من الأحماض (ولهذه العملية فائدة كبيرة بالنسبة للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة من حيث إنهم يعانون من زيادة الحموضة في الأنسجة). ويساعد خل التفاح أيضًا في عملية التخلص من السموم، فهو يقوم بتنشيط عملية الهضم بالإضافة إلى ما يحمله من العديد من الخصائص المفيدة للصحة. ولا ينصح بتناول الأنواع الأخرى من الخل لاحتوائها على حمض الخليك الذي يعوق عملية الهضم.

التوابل

يتميز الكثير من التوابل بآثارها المنظفة والمطهرة للجسم. فعلى سبيل المثال، يعتبر الجنزبيل ذو الجذور من التوابل المفيدة في عملية العلاج. وهناك العديد من التوابل الأخرى مثل الحبهان والقرفة والفلفل الحار والكركم وجوزة الطيب والحلبة.

الإنبات

عندما تكون البذور نابتة، تبدأ الإنزيمات الساكنة في النشاط وتقوم بتوفير كميات كبيرة من المواد الغذائية في كل جرام بمعدلات أكبر مما توفره غيرها من الأغذية الطبيعية. وتتمتع تلك الأنواع من الطعام بأهمية كبيرة حتى أنه يمكن الاقتصار على تناولها دون غيرها من الأطعمة بالإضافة إلى أن تكاليفها منخفضة مما يحث على تناولها.

ويتم إنبات البذور والبقوليات والحبوب الطازجة بعد أن تغسل جيدًا، ثم توضع في إناء من البلاستيك به ماء أو في حقيبة من مادة البوليتين. ويجب أيضًا أن يكون هذا الإناء محكم الغلق وأن يتم وضعه في حاوية جيدة التهوية أو وضعه داخل جهاز تدفئة من ثلاثة إلى أربعة

أيام مع الحرص على تغيير الماء باستمرار مرتين يوميًا. ولعل تعريض هذه البذور لجرعات من الضوء وأشعة الشمس يعمل على إنضاجها وجعلها صالحة للتناول. وينبغي ملاحظة أنه لا يجب إنبات كل من بذور الطماطم والبطاطس والفاصوليا، حيث إنها تكون سامة في هذه الحالة (يمكنك الاطلاع على قسم "عناوين مفيدة" في آخر الكتاب للحصول على كتاب متخصص في فن الإنبات).

الزبادي الخالي من المواد الكيميائية

يتعرض الكثير من مرضى الإرهاق المزمن إلى الإصابة بعدوى الفطريات المزمن. ويعمل هذا النوع من العدوى على تفاقم أعراض الإرهاق المزمن بالإضافة إلى زيادة أعراض العدوى نفسها.

على الرغم من ذلك، يحتوي الزبادي الطبيعي الخالي من المواد الكيميائية على نوع من البكتيريا المفيدة التي تعمل على مقاومة النمو المتزايد للخميرة في الأمعاء. ومن الملاحظ أن الزبادي يكون أكثر فاعلية وفائدة إذا ما تم تجنب السكر والخميرة في النظام الغذائي المتبع. (ويمكنك الاطلاع على الفصل السابع لمزيد من التفاصيل عن عدوى الفطريات المزمن.) من الأفضل تناول زبادي طبيعي خالٍ من المواد الكيميائية يوميًا خلال فترة تخلص الجسم من السموم.

الأعشاب

ويمكن القول بفائدة وفعالية الأعشاب في النظام الغذائي، ويرجع ذلك إلى ما تتسم به من خصائص علاجية؛ فهي ذات أهمية كبيرة في علاج حالة الإرهاق المزمن. ويمكن استخدام الأعشاب الجافة والطازجة بإضافتها إلى الشاي أو استخدامها في أثناء الطهي. كما يتوفر العلاج بالأعشاب في شكل صبغات أو أقراص يتم تناولها عن طريق الفم أو

استخدامها في شكل كمّادات للعلاج الموضعي ويفضل لمرضى الإرهاق المزمن تناول أنواع الأعشاب كل على حدة: فقلما يستفيدون من تناول مجموعة من الأعشاب بشكل مختلط.

يتم إعداد الشاي بأنواعه المختلفة بنقع أوراقه في كوب ونصف من الماء المغلي لمدة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وإذا تم استخدام اللحاء أو الجذور، فيجب وضع الماء في وعاء ثم غليه لمدة ١٥ دقيقة. ويراعى تناول ما لا يزيد عن فنجانين فقط من الشاي المضاف إليه الأعشاب يوميًا لمدة لا تتجاوز أسبوعين.

وثمة أنواع من الأعشاب التي تحقق فائدة كبيرة لمرضى الإرهاق المزمن ولا سيما في مرحلة إزالة السموم. ومن هذه الأعشاب: الأخيناسيا والسِّلبين. ونظرًا لما لهذه الأعشاب من خصائص قوية، فيراعى الاتباع الدقيق للقائمة المدون عليها الجرعة، واستمرار متابعة الآثار الناتجة. ويجب الحذر أيضًا من الإفراط في تناول نوع بعينه من الأعشاب إذ قد يؤدي ذلك إلى تفاقم أعراض الإرهاق المزمن.

تجنب اللحوم ومنتجات الألبان

يراعى تجنب أطعمة البروتين الحيواني المتمثلة في اللحوم ومنتجات الألبان في أثناء مرحلة إزالة السموم، حيث إنها تستهلك كميات كبيرة من الطاقة المستخدمة لهضمها ثم التخلص منها. بالإضافة إلى ذلك، تعمل منتجات الألبان على تكوين المخاط الذي يتراكم في الأمعاء مما يترتب عليه حدوث بطء في عملية نقل الفضلات مؤديًا إلى إعاقة عملية التخلص من السموم والفضلات. ونظرًا لأن التربية الحيوانية بوجه عام تتم باستخدام الهرمونات والمضادات الحيوية ومبيدات الطفيليات، فإن أي لحوم أو منتجات ألبان تتناولها يجب أن تكون خالية من المواد

الكيميائية. وهناك بدائل جيدة متمثلة في الصويا والأرز ولبن الماعز والجبن والبقوليات والبذور ومنتجات الصويا.

الأمور المتعلقة بزيادة الوزن

هناك حالة من الخمول التي تصيب المريض نتيجة للأعراض المصاحبة لحالة الإرهاق المزمن، فتكون النتيجة زيادة الوزن في بعض المرضى. ومن الحالات التي تؤثر بالمثل على زيادة الوزن ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكر والقلق المزمن والاكتئاب. وعادةً ما يتسبب اتباع النظام الغذائي المتوازن أو التقليل في تناول بعض الأطعمة في فقد الوزن خلال الأسابيع الأولى من فترة العلاج، إلا أنه يحدث زيادة كبيرة في الوزن على المدى الطويل. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الجسم يعمل على تخزين الطاقة في شكل دهون في أوعية الخلايا وبشكل متزايد وكأنه في حالة من الجوع المتواصل. ولكن إذا توقف النظام الغذائي، يبدأ الوزن في الزيادة على نحو أسوأ.

ولهذه الأسباب: فإن اتباع برنامج إزالة السموم مع متابعة النظام الغذائي بكل دقة ينتج عنه نقص الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون زيادةً في أوزانهم. كما أن الأطعمة المقترحة في النظام الغذائي تحتوي على نسب منخفضة من السعرات الحرارية مما يؤدي إلى التخلص من أي دهون زائدة في الجسم.

الأزمات المصاحبة لفترة العلاج

ولا يمكن اعتبار الأمر سهلاً تماماً، فهناك بعض المشكلات التي تصحب المريض في فترة العلاج. فعلى الرغم من الفوائد الكبيرة لعملية إزالة السموم، فإنها تتسبب في طرد السموم والفضلات إلى مجرى الدم الذي يقوم بدورته في الجسم حتى تصل إلى الكبد والكلى. وإذا ما

زادت كمية السموم المتراكمة عن الحد الذي يصبح فيه الجسم قادراً على التخلص منها، فسوف تكون النتيجة حدوث بعض الآثار المصاحبة لتخلص الجسم من السموم المتمثلة في الشعور بالنعاس وآلام الصداع إلى جانب حدوث إسهال من وقت لآخر.

يستمر الشعور بهذه الأعراض لأيام قليلة. ولكن لا يجب أن ينشغل المريض بمثل هذه الأعراض، وعليه أن يعلم أن هذه الأعراض إنما هي مؤشر على بداية تخلص الجسم من السموم المتراكمة، كما أنها تبشر أيضًا بتحسن الصحة إلى الأفضل. ويمكن تناول من ٦ إلى ٨ أكواب صغيرة من الماء النقي يوميًا للعمل على التقليل من حدة الأعراض. وينبغي معرفة أنه لا تظهر على الإطلاق أي أعراض جانبية لدى الكثير من المرضى.

الماء ودوره كمطهر

نظراً لما للماء من تأثير مهم ورئيسي على جميع ما يحدث في الجسم من عمليات، يلزم تناول معدل ثابت من الماء (ويكون على الأقل ٨ أكواب صغيرة من السوائل في اليوم). ويساعد تناول الماء النقي بكميات كافية في عملية إزالة السموم، وينبغي الانتباه إلى أن الماء المقطر يعد الأكثر فائدة. لا تقتصر فائدة الماء فقط على التنظيف والتطهير، وإنما له القدرة أيضًا على سحب المعادن الثقيلة والأملاح والفضلات الأخرى من الأنسجة. إذا كان بإمكانك الحصول على الماء المقطر، فينبغي مراعاة شرب الماء المفلتر بمجرد الانتهاء من برنامج التخلص من السموم (يمكنك الاطلاع على الفصل الثامن لمزيد من المعلومات عن الماء).

إذا تعذر الحصول على الماء المقطر، يمكن تناول الماء المفلتر كبديل مقبول. وهناك تأكيد على ضرورة الاعتماد على الماء المفلتر بشكل

أساسي. وإذا كان ثمة صعوبة في حدوث ذلك أيضًا، فيمكن تناول المياه المعدنية الخالية من الكربونات، إلا أنها ليست الأفضل، فهي لا تعمل على طرد المواد الضارة خارج الأنسجة بشكل جيد ولكنها على كل حال أفضل من ماء الصنبور. وينبغي ملاحظة أن الجسم يكون قادرًا على امتصاص المياه في درجة حرارة الغرفة على نحو أكبر من امتصاصه للمياه الباردة.

برنامج إزالة السموم ومدته ٢١ يومًا

إذا حدث الاعتياد على نوعية الأطعمة الجديدة المتناولة في النظام الغذائي المتبع، فيمكن البدء وبشكل جاد في تنفيذ برنامج إزالة السموم. وفيما يلي عرض للنقاط المهمة التي ينبغي اتباعها:

- ينبغي أن تبدأ يومك بتناول كوب من الماء الساخن الذي يحتوي على عصير الليمون الطازج، ويمكن أيضًا أن تضيف إليه كمية قليلة من جذور الزنجبيل المبشور.
- ينبغي أن تتصدر كل من الفواكه والخضراوات والحبوب كاملة الأجزاء وحبوب الإفطار والمكسرات والزيوت غير المشبعة، إلى جانب الأعشاب والتوابل والحبوب القطاني قائمة الأغذية اللازمة في برنامج إزالة السموم، هذا بالإضافة إلى الأعشاب البحرية والبقوليات النابتة وبعض البذور إن أمكن.
- يجب أن تكون الكميات المتناولة من الفواكه والخضراوات والمكسرات والبذور كبيرة بحيث تشكل هذه الأطعمة ٥٠ في المائة من النظام الغذائي.
- يجب تناول الأطعمة التي سبق ذكرها كوجبات خفيفة أيضًا بانتظام.

- يجب أن تشتمل وجبات الإفطار والغداء والعشاء على الأطعمة الصحية والمفيدة للجسم، ولكن لا تُفرط في تناول الطعام. حاول قدر الإمكان تناول ٢٥ في المائة فقط من كم الطعام اليومي في وجبة الإفطار، و٥٠ في المائة فقط في وجبة الغداء بالإضافة إلى ٢٥ في المائة فقط في وجبة العشاء (وإذا لم تتمكن من تحقيق ذلك، فلا داعي للقلق، المهم هو ألا تتناول كميات كبيرة من الطعام في نهاية اليوم).
- ينبغي تجنب جميع منتجات الألبان فيما عدا الزبادي الطبيعي الطازج والزبد مع مراعاة تناول كمية قليلة منها.
- ينصح بتناول الحبوب كاملة الأجزاء وحبوب الإفطار والحبوب بأنواعها مثل الشيلم والشعير والذرة البيضاء والكسكسي والذرة الشامية والحنطة ودقيق الحنطة السوداء (غير المنخول) والأرز البني. ويمكن التوقف عن تناول القمح باعتباره من المواد الشائعة المسببة للحساسية خلال فترة برنامج إزالة السموم (يجب ملاحظة أن دقيق الحنطة السوداء لا يعتبر نوعًا من الدقيق الأصلي).
- يراعى استخدام الزيوت غير المشبعة المقترح تناولها مثل زيت الزيتون وزيت القنب وزيت الذرة وزيت العصفر وزيت عباد الشمس.
- يراعى شراء الأطعمة التي تم إنضاجها دون استخدام مواد كيميائية والمتاحة لدى أغلب الأسواق، كما يجب ملاحظة أن الجودة هي السبب وراء الارتفاع الطفيف في الأسعار.

- ينصح بشرب من ٦ إلى ٨ أكواب صغيرة من الماء المقطر أو المفلتر يوميًا. يمكنك تعويض الكم المقترح شربه من السوائل يوميًا (من ٨ إلى ١٠ أكواب) بتناول الشاي الأخضر أو الأعشاب المضافة إلى الشاي، بالإضافة إلى عصير الفواكه والخضراوات الطبيعية. ويجب الانتباه إلى أن الشاي الذي يحتوي على نكهات مختلفة للفاكهة قد يحتوي على مكسبات طعم صناعية.
- يراعى تناول آخر الوجبات الخفيفة قبل النوم بساعة على الأقل.
- ينبغي الحرص على تناول الوجبات في تأني ودون عجلة، فيجب الشعور بالاستمتاع في أثناء تناول الوجبات، كما يراعى أيضًا تجنب مشاهدة التليفزيون أو القراءة في أثناء تناول الطعام.
- يجب الحفاظ على ممارسة التمرينات الرياضية قدر المستطاع (سوف يتم تناولها بشيء من التفصيل فيما بعد).
- يفضل الحفاظ على استنشاق الهواء النقي يوميًا (سوف يتم تناوله بشيء من التفصيل فيما بعد).
- يجب الحرص على حصول الجسم على قسط من الراحة الذي يتبع التنفس العميق وتمرين الاسترخاء وذلك مرة يوميًا على الأقل. وربما تكون هناك حاجة إلى استخدام شريط الاسترخاء خلال هذه العملية المتوفر في محال الغذاء الصحي المتخصصة في ذلك.

وللحصول على أفضل النتائج في برنامج إزالة السموم، ينصح بتقليل أو الإقلاع التام عن التالي:

- اللحوم ومنتجات الألبان، فإذا لم تستطع تجنب تناول اللحوم، فعليك بتناول قطع صغيرة وقليلة الدسم. كما أن اللحوم الحمراء تستغرق وقتًا أطول في عملية هضمها، وعلى هذا؛ فبدلاً من أن تستهلك الطاقة في هضمها، يستعان بها في عملية التخلص من السموم. ولذلك ينصح بتناول التوفو ومنتجات الصويا المتنوعة كبدائل مفيدة وصحية.
- السكر الأبيض المُكرر
- الدقيق الأبيض
- الإضافات الصناعية من المواد الحافظة ومكسبات اللون وغيرها
- الأطعمة المصنعة بطرق كيميائية
- الطعام غير الصحي والأملاح
- الأطعمة المقلية
- الأطعمة التي يتم تسخينها في الميكروويف
- الكافيين والمنتجات التي تحتوي عليه مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولاته والكاكاو
- الكحوليات
- التدخين
- مواد التحلية الصناعية مثل الأسبرتيم والسكرين

- وفي النهاية يجب الحرص على شرب السوائل قبل وبعد تناول الطعام بنصف ساعة. وكلما اتسعت الفترة التي تكون بين الشرب وتناول الطعام، كلما تضاءلت الفرصة لتحلل حمض الهيدروكلوريك المخفف ذي الأهمية الكبيرة في عمليات الهضم في المعدة.

التمرينات الرياضية والهواء النقي

ومن الضروري المحافظة على ممارسة التمرينات الرياضية اليومية وأيضًا الحرص على تنفس الهواء النقي، فهي خطوات أساسية في عملية التنقية من السموم. وتعمل حركة العضلات على إثارة وتنشيط السائل الليمفاوي المتدفق خلال الغدد الليمفاوية التي تعمل كنظام للتنقية المستمرة حيث تحمل الكثير من الأعباء خلال فترة إزالة السموم من الجسم. ودون ممارسة نوع من التمرينات الرياضية بانتظام، فلن تتيسر عملية طرد السموم والفضلات وتوصيلها إلى الكبد والكلى لتقوم بمعادلتها ثم التخلص منها.

ونظرًا لأن التمرينات الرياضية قد تشكل بعض الصعوبة لدى مرضى الإرهاق المزمن، فهناك بعض التمرينات التي يمكن أن تؤدى بسهولة ويسر، ومنها أن تقوم بإدارة كتفيك إلى الأمام وإلى الوراء عدة مرات في اليوم مما سيكون له فائدة كبيرة للجسم. وأيضًا تتم هذه التمرينات عن طريق أرجحة الذراعين أو إدارة الرأس في اتجاهات مختلفة. ومنها أيضًا ثني الجسم والمشي على أطراف الأصابع عدة مرات. كما أنه يفضل المحافظة على رياضة المشي، فيكفي أن تمشي حول المنزل ثم تصعد السلم مرتين أو ثلاث - أي بمعدل أكبر من العدد

الطبيعي لمرات صعودك. ويجب الالتفات إلى أهمية التدرج عند البدء في ممارسة أي تمرينات.

ومن المهم التركيز على بعض أنواع رياضات التأمل مثل اليوجا وغيرها، فهي من الوسائل المعينة على استعادة الصحة وتحسنها. وهناك بعض أشرطة الفيديو التعليمية المتاحة للشراء التي تحمل إرشادات اللعبة وتمكن الفرد من اختيار البرنامج المناسب لقدراته واحتياجاته.

كما أن للهواء النقي أهمية بالغة في هذه العملية، حيث تقوم الرئتان بإخراج الغازات السامة من الجسم. بالإضافة إلى ذلك، فإن استنشاق الأوكسجين النقي يقوي من تفاعلات الأيض داخل كل خلية. ولا داعي للشعور بالقلق إذا لم تكن قادرًا على المشي لمسافات طويلة، حيث إن المشي مرة أو مرتين يوميًا حول الحديقة أو القيام بتمشية قصيرة على الطريق يوفر كمية الهواء النقي الضرورية. وإذا كان هناك صعوبة في عملية المشي في هذه المرحلة المبكرة، فبإمكانك أن تفتح باب المنزل أو النافذة وأن تقف إلى جوارها ثم تستنشق الهواء النقي لبضع دقائق - مع الحرص على تدفئة الجسم إذا كان الطقس باردًا - وهذا بالطبع أفضل بكثير من ترك الأمر كله. وليس هناك ما يبعث على القلق، فبمرور الوقت سوف تتحسن صحتك.

الخطوات المتبعة لضمان الثبات على النظام الغذائي

إذا ما قمت باستكمال برنامج التخلص من السموم بنجاح، فعليك تناول العديد من الأطعمة الصحية الخالية من المواد الكيميائية. ولضمان التخلص من جميع السموم والمواد الكيميائية الضارة بالجسم وتقوية أجهزة الجسم المختلفة، يجب الالتزام بالعادات الغذائية السليمة الموضحة كالآتي على المدى الطويل:

- المواظبة على تناول ٣ أو ٤ وجبات صغيرة خلال اليوم، مع عدم الانتظار حتى تشعر بالجوع
- اختيار الأطعمة الخالية من المواد الكيميائية
- المواظبة على تناول كميات كبيرة من الألياف والفواكه والخضراوات والحبوب كاملة الأجزاء وحبوب الإفطار
- توفير الطعام الصحي في المنزل وفي العمل أيضًا بحيث يمكنك تناول أي منه كوجبات خفيفة متى أردت
- تناول الخبز المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء بالإضافة إلى تناول المكرونة والأرز البني
- تناول كميات كبيرة من الحبوب القطاني والبذور والمكسرات
- خفض الكمية المتناولة من منتجات الألبان
- تناول صفار ما يتراوح من ٢ إلى ٣ بيضات خالية من المواد الكيميائية مسلوقة سلقًا خفيفًا أسبوعيًا، وينصح الأشخاص النباتيون بتناول صفار ما يتراوح من ٤ إلى ٥ بيضات.
- خفض استهلاك اللحوم الحمراء ولا سيما المدخنة والمحفوظة، حيث يتطلب هضمها استهلاك كميات كبيرة من الطاقة.
- الاعتدال في تناول اللحوم البيضاء والأسماك المحتوية على زيوت
- شرب ٨ أكواب على الأقل من السوائل يوميًا متضمنةً عصائر الفواكه والخضراوات وأيضًا أنواع الشاي مثل الشاي الأخضر
- إذا كان ثمة صعوبة في الاقتصار على تناول الأطعمة المقترحة، فيمكن تناول الطعام الذي تفضل تناوله خارج النظام الغذائي على أن يحتل ١٠ في المائة من كم الطعام الذي تتناوله يوميًا .

وأخيراً، إذا ما تم الابتعاد عن النظام الغذائي - سواء في أثناء برنامج التخلص من السموم أم بعده - فلا تكن يائسًا، فقط حاول الرجوع مرة أخرى إلى ما تتناوله من الأغذية الصحية وتجاهل ما قمت بفعله. فسوف تشعر أحيانًا أنك بحاجة إلى أن تضع نظامك الغذائي جانبًا ولو لدقيقة واحدة. ولعل الإجازة الصيفية من الأوقات التي يمكن أن ينتابك فيها مثل هذا الشعور. وحدوث مثل هذا الخروج العارض عن النظام الغذائي لا يعني أنك قد توقفت عن اتباع النظام الغذائي كليةً. ولذلك؛ فإنه من الأفضل ترك هذه الأمور والعودة لمواصلة الطريق إلى تحسين الصحة.

نموذج للوجبات اليومية الصحية طوال الأسبوع

فيما يلي سوف يتم عرض بعض الأطعمة المقترح تناولها في أثناء وبعد فترة إزالة السموم. وتجب الدقة في اختيار المعيار المستخدم في تحديد المقادير، كما أن المعيار المستخدم عادةً ما يكون في حجم فنجان الشاي الصغير. ويراعى ملاحظة أنه لم تتم الإشارة إلى المشروبات في القوائم الغذائية.

اليوم الأول

وجبة الإفطار: جريب فروت و٢ شريحة من التوست المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من بذور عباد الشمس واللوز

وجبة الغداء: يخني

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من المشمش المجفف

وجبة العشاء: سلاطة الخس والفجل

وجبة خفيفة: ٢ قطعة من كيك الشوفان

اليوم الثاني

وجبة الإفطار: العصيدة مع بذور الكتان المجروشة، أو عسل النحل الصافي مع الأرز باللبن

وجبة خفيفة: ١ ثمرة موز

وجبة الغداء: صدور الدجاج المشوية مع البطاطس والجزر والفاصوليا الخضراء

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من مكسرات البيكان

وجبة العشاء: ٢ بيضة مسلوقة سلقًا خفيفًا مع قطعة من التوست المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

وجبة خفيفة: ١ ثمرة تفاح

اليوم الثالث

وجبة الإفطار: ١ شريحة من الكانتلوب

وجبة خفيفة: ١ قطعة من الخروب (متوفر لدى محال الأغذية الصحية)

وجبة الغداء: دجاج بالكاري معد منزليًا مع الأرز البني

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من خليط الفواكه المجففة والمكسرات

وجبة العشاء: الفاصوليا مع شوربة الخضار ورغيفين من الخبز المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

وجبة خفيفة: ٢ شريحة من التوست المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

اليوم الرابع

وجبة الإفطار: تارت الموز بالقرفة

وجبة خفيفة: ٢ قطعة من كيك الشوفان

وجبة الغداء: قطع البرجر المصنوعة من الفاصوليا الحمراء مع شرائح البطاطس في الفرن

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من المشمش المجفف

وجبة العشاء: شوربة الجزر الأبيض

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من المكسرات المتنوعة

اليوم الخامس

وجبة الإفطار: العصيدة مع بذور الكتان المحمصة، أو لبن الصويا مع القليل من السكر البني

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من مكسرات البيكان

وجبة الغداء: طاجن الخضراوات المشكلة

وجبة خفيفة: ٢ ثمرة كيوي

وجبة العشاء: سمك الماكريل المشوي مع صوص العنب البري

وجبة خفيفة: ٢ شريحة من التوست المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

اليوم السادس

وجبة الإفطار: سلاطة الفواكه الطازجة

وجبة الغداء: مرقة اللحم والخضراوات مع شريحة من كيك الخروب

وجبة خفيفة: ١/٣ فنجان من المكسرات المشكلة

وجبة العشاء: طعمية مع السلاطة

وجبة خفيفة: ١ ثمرة برتقال

اليوم السابع

وجبة الإفطار: ٢ شريحة من التوست المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء وعسل النحل الصافي

وجبة خفيفة: ٢ قطعة من كيك الأرز

وجبة الغداء: سلمون في الفرن مع البطاطس، بالإضافة إلى البروكلي والجزر

وجبة خفيفة: ١ ثمرة كمثرى

وجبة العشاء: سلاطة مشكلة مع تفاح في الفرن

وجبة خفيفة: ١ قطعة من فطائر الموز والبلح

الفصل السابع

المشكلات الصحية المصاحبة لحالة الإرهاق المزمن

يتعرض مرضى الإرهاق المزمن للإصابة ببعض الأمراض الأخرى التي تصاحب هذه الحالة. وتتضمن هذه الأنواع من الأمراض بعض الأعراض المتمثلة في انخفاض ضغط الدم وسرعة ضربات القلب والشعور بعدم راحة في القدمين، بالإضافة إلى قصور في كفاءة الغدة الدرقية وانخفاض معدل السكر في الدم، فضلاً عن الإصابة بعدوى الفطريات المزمنة وحدوث إجهاد للغدة الكظرية، هذا بالإضافة إلى الإصابة بالحساسية ضد بعض الأطعمة والمواد الكيميائية. ومع ذلك، فإن اتباع نظام غذائي صحي وتناول المكملات الغذائية مع إحداث بعض التغيرات الضرورية في أسلوب الحياة يؤدي إلى خفض نسبة حدوث هذه المشكلات، بل قد يؤدي إلى اختفائها تماماً.

إجهاد الغدة الكظرية

تظهر عادةً الإصابة بإجهاد الغدة الكظرية مصاحبةً للأمراض المزمنة. ولهذا، فإن ظهورها ليس غريباً في حالة الإرهاق المزمن. وتمثل الغدد الكظرية التي توجد في أعلى الكليتين مصدراً رئيسياً للطاقة التي يتحرك بها الجسم، فهي تقوم بإفراز هرمون الأدرينالين (Adrenaline) الذي ينشط القلب. وعلى الرغم من ذلك، فإن الضغط الزائد قد يتسبب في أن تقوم هذه الغدد بإفراز الأدرينالين بكميات متزايدة مما يؤدي فيما بعد إلى خلل في عملية الإفراز.

وبخلاف الأدرينالين، تفرز الغدد الكظرية حوالي ٥٠ هرمون بالإضافة إلى بعض المواد الأخرى التي تلعب دوراً أساسياً في

وظائف أجهزة الجسم المختلفة. ومن ثم، تبين أن إجهاد الغدد الكظرية يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات في الأجهزة المختلفة. ويرجع الضغط المسبب لإجهاد الغدة الكظرية إلى بعض العوامل العقلية والبدنية والعاطفية، ومن أمثلة هذه العوامل التعرض للصدمات والقلق والاضطرابات العاطفية وقلة النوم، بالإضافة إلى الإصابة بالأمراض. وقد يكون من هذه العوامل تناول المنتجات التي تحتوي على الكافيين والكحول، والتدخين وتعاطي بعض العقاقير الطبية والمخدرات. ومن مسببات إجهاد الغدة الكظرية أيضًا كثرة الإجهاد في العمل وأيضًا العمل بنظام التناوب وعدم المحافظة على تناول الوجبات جميعها فضلاً عن الفقد السريع للوزن.

ولكي يتم علاج إجهاد الغدد الكظرية بالإضافة إلى انخفاض معدل السكر في الدم، يجب إيقاف التحفيز الزائد للغدة الكظرية مع إصلاح الخلل في الغدد الكظرية في الوقت نفسه. ويتميز النظام الغذائي المعالج للإرهاق المزمن بأهمية كبيرة للغدد الكظرية تمامًا مثل التي تتميز بها المكملات الغذائية. وعلى رأس هذه المكملات، يوجد حمض البانتوثين (Pantothenic acid) وهو عبارة عن فيتامين B5، وهو ذو فائدة كبيرة وتبلغ الجرعة المتناولة منه في اليوم ٥٠٠ مليجرام، هذا بالإضافة إلى فيتامين (C) الذي تتراوح جرعته من ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ مليجرام.

وهناك طريقة للتخفيف من العوامل المسببة للضغوط وهي التأمل والاسترخاء، اللذان يُحدثان تغيرات ملموسة. ومن الملاحظ أيضًا أن هناك بعض الأعشاب المفيدة التي تعمل على وقاية الجسم من التأثر بالضغوط. فالجنسنج السيبيري يحمي الجسم من الضغوط كما يساعد العلاج بزهرة الباتش (Bach) على الحد من الصدمات ومشاعر الخوف.

وإذا كان المريض يعاني من ضغوط معينة أو في حالة وجود بعض المشكلات العاطفية التي يجد صعوبة في حلها، فإنه ينصح بشدة بأن يتوجه إلى استشاري متخصص لتلقي النصيحة اللازمة.

ويمكن القول أخيراً أنه إذا كانت الغدد الكظرية تقوم بأداء وظائفها بكفاءة عالية، فسوف تتحسن على إثرها كفاءة باقي أجهزة الجسم. ويقوم بعض خبراء التغذية المتخصصين بعمل بعض الاختبارات التي تستطيع تحديد إذا ما كان هناك أعراض للإصابة بإجهاد الغدد الكظرية.

انخفاض معدل السكر في الدم

نظراً للدور الذي تقوم به الغدد الكظرية في التحكم في معدل السكر في الدم، فإن نقص السكر في الدم (Hypoglycaemia) يعد من النتائج السيئة لإجهاد الغدة الكظرية. وعادةً ما يؤدي حدوث نقص السكر في الدم إلى تحويل السكر المستهلك إلى مجرى الدم ومن ثم حدوث ارتفاع ملحوظ في معدل السكر في الدم الذي يعود للانخفاض بصورة شديدة مؤدياً إلى تذبذب معدل السكر في الدم. ويجب الانتباه إلى أن الاستمرار في تناول السكر الأبيض المُكرر ومنتجات الكافيين يعمل على تحفيز البنكرياس على إفراز كميات أكبر من الأنسولين.

ويجب أيضاً عدم إهمال علاج حالات نقص السكر في الدم حيث قد يؤدي ذلك إلى أضرار فيما بعد، كما أنه يمكن أن يتسبب في الإصابة بمرض السكر. وتساعد الإرشادات المدونة ضمن النظام الغذائي المتبع في الكتاب في علاج هذه الحالات، ومن أمثلتها اتباع الجرعات المحددة من حمض البانتوثين وفيتامينات (B) المركبة وفيتامين (C) بالجرعات المحددة في الفصل الرابع.

قصور في نشاط الغدة الدرقية

وثمة أثر آخر من الآثار المترتبة على إجهاد الغدة الكظرية، ويتمثل هذا الأثر في إصابة الغدة الدرقية بقصور في كفاءة الأداء. ويلاحظ شيوع هذا العرض لدى مرضى الإرهاق المزمن. لذا، يجب استشارة خبير تغذية والتأكد عبر إجراء اختبار من احتمال وجود بعض المشكلات كنتيجة لإجهاد الغدة الكظرية. وينبغي الحذر كل الحذر من إهمال هذه الحالة دون علاج، حيث يشكل هذا خطراً كبيراً على الصحة وحياة الإنسان بوجه عام. ويُتوقع حدوث كل هذه الأضرار بمجرد وجود خلل بالغدة الدرقية، إذ أنها تعتبر الغدة المنظمة لأنشطة الجسم من حيث تحكمها في معدلات الأيض بالجسم. وهناك بعض الأعراض التي قد تنجم عن هذا القصور ومنها، زيادة الوزن وانخفاض حرارة الجسم إلى أقل من معدلاتها الطبيعية بالإضافة إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق المستمر وحدوث خلل بالذاكرة. ومنها أيضًا إصابة الشعر والبشرة بالجفاف والشعور ببرودة اليدين والقدمين، إلى جانب فقد الرغبة الجنسية.

وعادةً ما يشير الاختبار المعملي المعياري لفحص نشاط الغدة الدرقية إلى أنها تعمل بشكل طبيعي، في حين يوجد انخفاض وقصور فعلي في وظائفها. ويمكن إجراء فحص الحرارة الأساسي والذي يتم فيه قياس الحرارة باستخدام ترمومتر زجاجي يوميًا عند الاستيقاظ، فتعد هذه الطريقة أكثر دقةً إذا ما أردنا الكشف عن نشاط الغدة الدرقية. وتتراوح القراءة عادةً ما بين ٣٦,٦ درجة مئوية (٩٧,٨ درجة فرنهايت) و٣٦,٨ درجة مئوية (٩٨,٢ درجة فرنهايت). ويتم التعرف على وجود قصور في وظائف الغدة الدرقية عندما تبلغ الحرارة ٣٦,٤ درجة مئوية (٩٧,٤ درجة فهرنهايت) أو أقل.

وينبغي ملاحظة أن العلاج باستخدام هرمون الثيروكسين قد لا يفيد كثيراً في تحسن الأعراض. فعلى الرغم من أن الثيروكسين مادة مركبة يتم تكوينها داخل الجسم، إلا أن الجسم لا يستفيد منه بقدر كبير، بل وربما لا ينصح باستخدامه في العلاج ما لم يشير اختبار معملي خاص إلى ضرورة ذلك.

وهناك الكثير من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية المهمة لأداء وظائف الغدة الدرقية، ومن هذه المواد اليود والسلينيوم والكالسيوم والماغنسيوم وفيتامين (A) ومادة إل تيروسين (L-Tyrosine) وتعتبر مادة التيرو كومبلكس (Thyro Complex) من التكوينات الخاصة التي تحتوي على جميع المعادن والفيتامينات المهمة المذكورة وبالمعدلات المناسبة. وينصح بأهمية توفر الهرمون الدرقي، والمتوفر في مادة تي ليف (T-Lyph). كما ينصح أيضًا بتناول مختلف أنواع الأعشاب التي تعمل على وقاية الجسم من الضغوط والتي تمت الإشارة إلى بعضها في الفصل الرابع. وينصح بتناول تلك الأعشاب كإضافات مفيدة تساعد في حفظ التوازن بين وظائف الغدد الصماء التي تتضمن كلاً من الغدد الكظرية والدرقية كجزء منها. ويمكن الحصول على المكملات الغذائية المذكورة من محال الأغذية الصحية أو لدى متخصصي تصنيع المكملات الغذائية.

عدوى الفطريات المزمنة

تعيش الخميرة في كل مكان حولنا. وعادةً ما يحتوي الجسم على قدر محدد من فطريات الخميرة - كانديدا مُبيِّض - ولا سيما داخل القناة الهضمية. ويلاحظ أن المرضى الذين يعانون من بعض المشكلات في جهاز المناعة بالإضافة إلى مرضى الإرهاق المزمن هم الأكثر عرضة للإصابة بالنمو المتزايد لفطريات الخميرة. فهم في ذلك يشبهون إلى حد كبير أولئك الذين يقومون بتناول جرعات مستمرة من المضادات الحيوية والستيرويد (Steroids) أو أقراص منع الحمل. ومن الأعراض الشائعة

لعدوى الفطريات المزمنة تكرار الإصابة بالتينيا والطفح الجلدي باللسان أو المهبل. ومن الممكن أيضًا أن تؤدي العدوى إلى حدوث بعض مشكلات الهضم التي قد تصيب الجسم، بالإضافة إلى تناول السكريات بشراهة. ونظرًا لعدم وجود أعراض خارجية مصاحبة لعدوى الفطريات المزمنة، فينصح باستشارة متخصص تغذية وإجراء الاختبارات اللازمة.

من الملاحظ أنه عندما يتسبب ضعف الجهاز المناعي في عدم القدرة على مقاومة العدوى المتزايدة باستمرار، كما هو الحال في حالة الإرهاق المزمن، تكون النتيجة انتشار فطريات الخميرة عبر أنحاء الجسم مما يتسبب في كثير من الأحيان في تلف جدار الأمعاء. وقد يتسبب وجود كميات كبيرة من جزيئات الطعام المتسربة في ضعف جهاز المناعة وظهور أعراض أخرى مثل الإجهاد والاكتئاب وآلام الصداع وتلف الذاكرة ومشكلات الهضم وتكرار حدوث التهابات المهبل والمثانة. ومنها أيضًا الشعور بأعراض ما قبل الطمث والإصابة بالتوتر وتدهور في القدرة الجنسية، فضلاً عما ينتج من قصور في نشاط الغدة الدرقية ونقص معدل السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تتسبب في الإصابة بالحساسية ضد بعض الأطعمة والعقاقير والمواد الكيميائية.

ونظرًا للتشابه الناشئ بين الأعراض المصاحبة لعدوى الخميرة المزمنة وتلك الناتجة عن الإرهاق المزمن، نجد صعوبةً في التمييز بين الحالتين. وقد تكون فطريات الخميرة هي السبب الرئيسي لظهور الأعراض لدى بعض المرضى. وفي هذه الحالة يساعد النظام الغذائي الذي يحتوي على نسب منخفضة جدًا من السكر – حيث تتغذى الكانديدا على السكر – والخميرة في القضاء على العدوى بالإضافة إلى العمل على التخفيف من حدة الأعراض. وعلى الرغم من ذلك، فإنه في معظم الحالات ينصح الطبيب المعالج بتناول بعض العقاقير من المضادات الحيوية ومضادات الفطريات نظرًا لفائدتها في علاج الحالة.

كما أنه يجب أن يكون تناول هذه العقاقير مصحوبًا باتباع نظام غذائي يحتوي على أقل نسب من السكر والخميرة.

وإليك قائمة بأهم الأطعمة المحظور تناولها ويقابلها البدائل المتاحة:

الأطعمة المحظور تناولها	البدائل المتاح تناولها
الجبن وأنواعه من الجبن القريش والجبن القشدي الخبز المارميت (وهي عبارة عن طبقة من الخميرة والتوابل توضع على الخبز) عيش الغراب (المشروم) صوص الصويا مكعبات المرقة صوص التارتار الخل المخللات خل التفاح الفواكه المجففة الزبادي تتبيلة السلاطة الكاتشاب الحشو التوفو مادة جلوتامات الصوديوم الأحادية (MSG)	يصعب استبدال الخبز بصورة خاصة - كمنتج من منتجات الخميرة - بآخر. إلا أنه يتوفر الآن لدى محال الأغذية الصحية خليط من الخبز الخالي من كل من السكر والخميرة والدقيق والبيض والحليب. ويمكن تناول هذا النوع من الخبز بعد إضافة نوع الدقيق الذي تريده إليه. الخبز المصنوع من حبيبات الشيلم، بالإضافة إلى كيك الأرز يمكن تناول المرقة المعدة منزليًا ويتم حفظها في الفريزر أو يمكن بالمثل تناول مرقة الخضراوات (المتاح في محالة الأغذية الصحية) أو الشوربة مع مكعبات الصويا دون إضافة الخميرة. من خلال قراءة القائمة المدونة على العبوة، تجنب المنتجات المدون عليها "خميرة" و"مُخلَّل". وينبغي أيضًا الحذر من الشوكولاته الممزوجة بالسكر (ومن الأفضل تجنب جميع أنواع السكر).

بعض الأطعمة المسببة للحساسية

يعتبر تلف جدار الأمعاء الذي سبقت الإشارة إليه من أهم العوامل المسببة للحساسية ضد بعض الأطعمة. وتتضمن هذه الحالة بعض الأعراض المتمثلة في الشعور بالإجهاد وآلام الصداع والدوار، إلى جانب الإسهال والعطش الشديد وحالات الاكتئاب والقلق المستمر. وعادةً ما تظهر هذه الأعراض بعد تناول الطعام مباشرةً.

وقد تكون هناك صعوبة ما في الكشف عن وجود حساسية ضد نوع معين من الطعام أو بعض الأطعمة. ومع ذلك، فيتوفر الآن فحص للكشف عن وجود تلف في جدار الأمعاء يقوم بإجرائه خبراء متخصصون في التغذية. ويمكن أيضًا الحصول على أكبر فائدة عن طريق اتباع برنامج للعمل على التخلص من الطعام المسبب للحساسية.

كيفية التخلص من الأطعمة المسببة للحساسية

عادةً ما تأتي الآثار العكسية كنتيجة لحالة من عدم تحمل نوع معين من الطعام. وقد أصبح هناك خطأ شائع عند تسمية هذه الحالة باسم "الحساسية". والفارق الذي يكمن وراء التمييز بين الحالتين هو أنه قد تظهر الإصابة بحالة عدم التحمل بعد ٢٤ ساعة من تناول الطعام، بينما تأتي حالة الحساسية بآثار مباشرة تحدث في وقتها. وتختلف الأعراض الناتجة عن الحساسية ما بين الإصابة بآلام الصداع وحدوث صدمة استهدافية (Anaphylactic shock) قد تعرض حياة الإنسان للخطر.

وينبغي أن يكون لدى الإنسان معرفة جيدة بالأطعمة التي قد تسبب له الإصابة بالحساسية. وإن لم يتمكن من ذلك، فعليه أن يراقب بدقة أي أعراض ناتجة عن الأطعمة التي يتناولها. فعندما يتم التعرف على نوعية

الطعام المسبب للحساسية، تكون الخطوة التالية مباشرةً هي الحرص على خلو النظام الغذائي من هذه الأطعمة لمدة شهر. وإذا كان هناك ضرورة للامتناع عن منتجات الألبان أو منتجات القمح، فإنه من الأفضل ضمان احتواء الأطعمة البديلة على كميات كافية من الزيوت المتمثلة في الأسماك الغنية بالزيوت والمكسرات والبذور وغيرها من الأطعمة التي تعمل كبدائل لمنتجات الألبان. أما عن البدائل التي يمكن تناولها عوضًا عن منتجات القمح، فيفضل تناول الحبوب البديلة إلى الحد الذي يحتوي فيه النظام الغذائي على الكميات الكافية والمناسبة من المواد الغذائية الضرورية.

وإذا كانت هناك مخاوف من وجود حساسية ضد مجموعة كبيرة من الأطعمة، فينصح بإجراء اختبار الحساسية. كما يمكنك الحصول على العديد من الأطعمة والمكملات المضادة للحساسية المتوفرة لدى محال الأغذية الصحية وأيضًا في بعض الصيدليات.

وثمة بعض الأعراض التي تأتي نتيجة للتخلص من الطعام المسبب للحساسية. ومن هذه الأعراض الشعور بالإجهاد وآلام الصداع والانتفاض والشعور بالتوتر. وعادةً ما تستمر هذه الأعراض لمدة تصل إلى ١٥ يومًا. ويجب ملاحظة أن الإكثار من شرب الماء قدر الإمكان يساعد على التقليل من حدة هذه الأعراض، بالإضافة إلى ما يقوم به من المساعدة في تخلص الجسم من السموم وفضلات الطعام الضارة.

تعقب هذه الأعراض مرحلة حساسية مفرطة. إذا تناول المريض أحد الأطعمة الذي يصيبه بالحساسية خلال هذه المرحلة، فإن تأثيره يكون شديدًا على الجسم، خاصة في حالة الإصابة بالحساسية المطلقة.

خطوات إعادة تناول الأغذية المسببة للحساسية

ربما يشعر الإنسان ببعض التحسن بنهاية الشهر. ولضمان تحسن الصحة بشكل أفضل، ينصح بعدم الإسراع في تناول الأطعمة المحظور تناولها مرة أخرى بعد الإقلاع عنها. ويرجى اتباع الآتي بالنسبة للأشخاص الذين يريدون إدخال بعض هذه الأطعمة في النظام الغذائي:

- **اليوم الأول:** يتم في الصباح تناول كمية صغيرة من أحد هذه الأطعمة (أقل من الكمية المعتاد تناولها). ويمكن تكرار ذلك خلال اليوم مع الحرص على مراقبة الأعراض الناتجة.
- **اليوم الثاني:** إذا لم تتمكن من الشعور بأي أعراض أو انفعالات ناتجة عن الطعام الذي قمت بتناوله، كرر التمرين على النحو نفسه، وقم مرة ثانية بمراقبة وتسجيل الأعراض. وإذا لم تلحظ شيئًا خلال اليوم الثاني أيضًا، يمكن القول بأن هناك تقدمًا ملموسًا.
- **اليوم الرابع:** وبعد مرور يومين كاملين، يمكنك الآن إعادة تناول هذه الأطعمة ضمن النظام الغذائي ولكن يجب الحرص على تناولها بشكل منتظم.

يراعى تكرار تلك العملية مع كل طعام جديد يتم إدخاله ضمن النظام الغذائي. ومن المتوقع حدوث بعض الآثار الجانبية خلال الأربعة أيام الأولى. وإذا ما شعرت ببعض الأعراض مثل الشعور ببعض آلام الصداع بعد الرجوع إلى تناول نوع معين من الطعام، فيجب محاولة تجنب تناول هذا النوع لمدة ٦ أشهر على الأقل لحين محاولة الرجوع إليه

مرةً أخرى. ونظراً للانفعالات العكسية التي قد يحدثها تناول بعض الأطعمة، فمن الأفضل أن يخلو النظام الغذائي من هذه الأطعمة وبشكل كلي.

ربما تشعر ببعض الإحباط إذا ما تبين إصابتك بأعراض الحساسية المطلقة ضد نوع من الطعام، أي التي لا تتوقف بالامتناع عن تناول هذا الطعام ولو لفترة زمنية معينة. وفي مثل هذه الحالات، تقوم مثل هذه الأطعمة بإثارة انفعالات مباشرة تتمثل في قيام جهاز المناعة بإطلاق الأجسام المضادة لهذه الأطعمة على أنها أجسام غريبة على الجسم. ولهذه الأسباب؛ يجب التوقف عن تناول هذه الأطعمة. ومن المهم ملاحظة أن منتجات الألبان على رأس قائمة الأغذية المثيرة للحساسية وتليها في الترتيب منتجات القمح. وربما توجد صعوبة كبيرة في تجنب تناول مثل هذه الأطعمة بشكل كامل، ولكن سبقت الإشارة إلى وجود بدائل لمنتجات الألبان وهي المنتجات الغنية بالزيوت بالإضافة إلى الأنواع الأخرى من الحبوب كبدائل لمنتجات القمح.

الفصل الثامن

زيادة تراكم السموم في الجسم

لقد شهدت الأعوام الخمسين الأخيرة الكثير من التقدم العلمي الذي لم يتحقق في الأجيال السابقة. والآن أصبح هناك الكثير من الأمصال والعقاقير والأساليب المستخدمة في العلاج والتي استطاعت إلى حد كبير إنقاذ حياة الإنسان. وأصبحت أيضًا هناك العديد من المركبات الكيميائية التي تسبب إنتاجها في تطور المصانع وانتعاشها، الأمر الذي كان له أثر كبير في جعل الأعمال المنزلية والعناية الشخصية تبدو أكثر سهولة مما سبق. ولكن من المؤسف القول بأن تلك الإنجازات الهائلة نفسها هي السبب وراء ضعف جهاز المناعة للإنسان؛ وهذا عندما يمتص الجهاز المناعي كمية ضئيلة من السموم المنبعثة من مختلف ألوان الصناعات الحديثة.

المواد الكيميائية المسببة للحساسية

كنا قد ذكرنا آنفًا، أن المصابين بحالة الإرهاق المزمن أكثر عرضة للإصابة بالحساسية ضد المواد الكيميائية التي تدخل الجسم عبر الجلد والممرات الأنفية والقناة الهضمية. ويتسبب استمرار التعرض لهذه المواد الكيميائية في إثقال الأعضاء المسئولة عن عملية إزالة السموم مسببةً قصور في وظائف الكبد وحدوث خلل في جهاز المناعة. ونتيجة لذلك؛ قد تتفاقم حدة العدوى ويستمر الشعور بالإجهاد والإرهاق. وقد يتطور الأمر إلى قيام جهاز المناعة بالتفاعل عكسيًا مع المواد الكيميائية نفسها. وقد تتدرج الأعراض الناتجة من الإصابة ببعض البثور والحكة والطفح الجلدي وارتشاح الأنف والعطس والإسهال وطنين الأذن وبعض

التشنجات إلى الشعور بالإجهاد المتزايد والارتباك بالإضافة إلى بعض مشكلات التنفس.

وعادةً ما تتسبب ملوثات الهواء الداخلي من مواد البناء والدهانات والطلاء والصمغ والمفروشات ومزيلات العرق والمواد المصنوعة من البلاستيك ومبيدات الحشرات والجراثيم والمنظفات والأصباغ والغاز المتسرب من أجهزة الطهي والسخانات، وغيرها من أدوات العناية الشخصية مثل المعطرات وملطفات البشرة ومستحضرات التجميل وشاور چيل والعطور وشامبو وبلسم الشعر، كل ذلك وغيرها من المواد يعمل على حدوث آثار عكسية لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية. وتتوفر الآن بعض المنتجات التي لا تسبب حساسية والمتاح شرائها في كبرى الصيدليات أو لدى موردي المكملات الغذائية.

وتتسبب في ذلك أيضًا ملوثات الهواء الخارجي التي تتضمن الغازات المستخدمة في الصناعة والأبخرة المتصاعدة من المصانع والناتجة من عوادم السيارات في المرور، وأيضًا المواد الناتجة عن رش المحاصيل ورصف وتسوية الطرق. وهناك أيضًا العقاقير المركبة المستخلصة من البترول، إلى جانب مكسبات الطعم واللون التي تحتوي عليها العقاقير والأطعمة.

لما كان عدم التعرض لمثل هذه الأنواع المختلفة من الملوثات الكيميائية ينتج عنه تحسن ملحوظ في صحة الإنسان، كانت هناك ضرورة كبيرة في اتباع النظام الغذائي المقترح في هذا الكتاب بالإضافة إلى تناول المكملات الغذائية لما له من آثار فعالة في التخفيف من حدة الحساسية ضد المواد الكيميائية.

الفوسفات العضوي

يعد الفوسفات العضوي (OPs) واحداً من أهم المواد الكيميائية المسببة للحساسية والتي اتسع استخدامها في الفترات الأخيرة في مجالات الزراعة في الغرب. وللفوسفات العضوي أثر سام، حيث يُستخدم في القضاء على الطفيليات في عمليات إنتاج المحاصيل وتربية الحيوانات. كما يتم استخدامها في صناعة المبيدات للقضاء على الحشرات المنزلية. لقد استخدم الفوسفات العضوي في الأساس لمهاجمة الجهاز العصبي المركزي في الحروب. لذا، فإنه يؤثر سلبيًا على أجهزة الجسم المختلفة. ويعتقد أنه قد يكون أحد الأسباب في نشوء أعراض حالة الإرهاق المزمن. وينبغي ملاحظة أن الفوسفات العضوي لا يتم استخدامه في المزارع الطبيعية التي لا تُستخدم فيها مواد كيميائية.

وتتسم الانفعالات الناتجة عن الفوسفات العضوي بظهور بعض الأعراض مثل الإجهاد العقلي والبدني وضعف العضلات والشعور بآلام شديدة في العضلات وعدم تحمل تناول الأدوية العلاجية والإصابة بتوتر الأمعاء والعرق الغزير، هذا بالإضافة إلى انخفاض حرارة الجسم وحدوث تشنجات بالعضلات ووجود صعوبة في حركة العضلات وأيضاً ظهور بعض البقع والإحساس بالتوتر وتقلب المزاج، فضلاً عن ضعف الذاكرة قصير المدى وضعف التركيز. وهناك من مرضى الإرهاق المزمن من يمر بكل تلك الحالات والأعراض جملةً واحدة.

ويمكن أن تتم عملية التخلص من الفوسفات العضوي عن طريق تجنب التعرض للمواد المسببة لتلك الأعراض وذلك باتباع نظام غذائي طبيعي بالإضافة إلى تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على خصائص مضادات الأكسدة. وينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على

فيتامين (A) و(C) و(E) و(B12) والماغنسيوم والسلينيوم؛ وذلك لآثارها الفعالة في علاج هذه الأعراض.

المعادن الثقيلة

وعلاوةً على المواد الكيميائية، يمتص الجسم كميات قليلة من المعادن الثقيلة بشكل يومي. ويمكن ملاحظة احتواء الجسم على معدلات مرتفعة من المعادن وذلك من خلال تحليل كمية المعادن التي يحتوي عليها الشعر والذي يمكن إجراؤه بمساعدة أحد خبراء التغذية المتخصصين. وفيما يلي أشد أنواع المعادن الثقيلة ضرراً.

الألومنيوم

يتسبب احتواء الجسم على معدلات مرتفعة من الألومنيوم في إتلاف الجهاز العصبي المركزي، كما يعتقد أنه من أحد العوامل الأساسية المسببة لحالة الإرهاق المزمن.

ومن المصادر التي قد تسبب تسمم الألومنيوم أواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم وورق الفويل والأوعية بالإضافة إلى مزيلات العرق. كما يمكن أيضًا وجود هذا المعدن في القهوة والدقيق الأبيض، إلى جانب بعض العقاقير المعادلة للحموضة.

ومما يثير الاهتمام، هو اعتقاد الخبراء في أن نقص الماغنسيوم والكالسيوم يزيد من الآثار السامة الناتجة عن الألومنيوم.

الزئبق

تحتوي تركيبات حشو الملغم في الأسنان التي يقوم بعض الأشخاص بتركيبها على قدر من الزئبق. يبتلع هؤلاء الأشخاص كميات دقيقة من بخار الزئبق يوميًا. ويمثل الزئبق ثاني المعادن الثقيلة في

العالم من حيث الخطورة. ويؤدي بخار الزئبق المرتشح والمتبخر تدريجياً إلى إنهاك وإضعاف الجهاز المناعي مما يتسبب في الإصابة بالعديد من أعراض الإرهاق المزمن. ولذلك، يفضل استخدام الحشوات المركبة البيضاء كبدائل آمنة.

الرصاص

ويتسبب الرصاص في حدوث بعض الاضطرابات العصبية والنفسية. وهناك بعض المنازل القديمة التي تحتوي على بعض المواسير المصنوعة من الرصاص، بينما تكون المواسير الأخرى مصنوعة من النحاس الذي يتم لحامه بالرصاص.

وفي هذه الحالات، ينصح بشدة باستخدام الفلاتر أو منقيات المياه إلا أنه يُفضل استبدال مواسير جديدة مصنوعة من النحاس أو مواسير مركبة بالمواسير القديمة، فهي وسائل آمنة ولا تشكل أي ضرر.

الكدميوم

يعتقد أن زيادة استهلاك الكربوهيدرات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة معدل الكدميوم في الجسم. ويعتبر التدخين أيضاً أحد العوامل المسببة لتراكم الكدميوم الذي تمتصه الرئتان في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يعد هذا المعدن من المواد التي تشكل خطراً كبيراً على الكلى والرئتين. ويمكن التخلص من الكدميوم تدريجياً عن طريق برنامج إزالة السموم الذي يتبعه تغذية سليمة.

الماء

يعتقد الخبراء أن الشعور بالعطش قد يتناقص لدى مرضى الإرهاق المزمن، الأمر الذي يؤدي إلى عدم كفاية ما يتناوله الإنسان من

سوائل بهدف إمداد الجسم باحتياجاته المطلوبة. وقد أظهر الفحص المجهري للدم أن كرات الدم الحمراء عند مرضى الإرهاق المزمن تكون لزجة ومتشابكة مما يؤكد على احتياج الجسم لاستهلاك كميات كافية من الماء. ومع ذلك، فإن أمر صحة مياه الصنبور وصلاحيتها للاستهلاك البشري لا يزال أمراً شائكاً، ففي المملكة المتحدة - على سبيل المثال - تكون المياه أكثر نقاءً وصلاحيةً للاستخدام من غيرها من الدول الأخرى. ومع ذلك، فإنها ما زالت مثقلة بالمواد الكيميائية السامة والأملاح غير الطبيعية التي لها أكبر الضرر على مرضى الإرهاق المزمن.

وعلى الجانب الآخر، في مناطق الماء العسر والتي تمر فيها مياه الأمطار بالأحجار الجيرية التي تحتوي على أملاح الصوديوم والكالسيوم، نجد أن مياه الصنبور تحتوي على نسب عالية من الأملاح ولا سيما الأملاح المعدنية، مما يتسبب في عدم احتفاظ الجسم بالماء وزيادة تركيز الأملاح في الأنسجة. ويؤدي هذا الأمر بالطبع إلى حدوث ارتفاع في ضغط الدم بالإضافة إلى الإصابة بتصلب الشرايين. وعند التحدث عن الماء اليسر، نجد أنه تتم تنقيته بواسطة استخدام الأحجار الرملية والتسخين الذي يعمل على إزالة الكثير من الشوائب التي يحتوي عليها الماء، وتعد هذه الطريقة هي الأفضل لحين إضافة المواد الكيميائية الأخرى التي تعمل على تنظيف المياه مثل الكلور، أو الفلور المستخدم في بعض المناطق الأخرى.

وعادةً ما نحصل على مياه الشرب من المصادر الآتية:

- **البحيرات الصناعية:** حيث يتم إضافة الكيماويات السابقة إلى هذه المياه.
- **الآبار:** ويحتوي هذا النوع من الآبار على أنقى المياه على الإطلاق، ويتم إضافة هذه المياه إلى مياه الخزانات التي سبقت الإشارة إليها.

- **المياه الجوفية:** تحتوي هذه المياه على معدلات مرتفعة من الأحماض الذائبة والمواد العالقة التي تكسبها لونًا بنيًا. ولذلك؛ نجد أنه تتم إضافة كبريتات الألومنيوم كمادة مخثرة، بالإضافة إلى مواد البولي إلكتروليت لترسيب المخلفات المتخثرة، ثم تمر هذه المياه في فلاتر تنقيها مما علق بها من جزئيات مترسبة، إلا أنه يبقى أيضًا جزء كبير من المواد الكيميائية التي لم يتم التخلص منها. ويضاف بعد ذلك هذا الماء إلى مياه البحيرات الصناعية.

وكما هو ملاحظ، فإن مياه الصنبور قد تصل إلينا مشبعة بالأملاح المعدنية والمواد الكيميائية المضافة والتي يمكنها إحداث أضرار بالغة بالصحة، بالإضافة إلى الملوثات الأخرى التي يتم ترشيحها ولكنها تسبب تلوث المياه فيما بعد. وإذا كنت تريد التعرف على نوعية مياه المنطقة التي تعيش فيها، فيمكنك الحصول على المعلومات المتعلقة بذلك من مرفق المياه. وجملة القول هو أن مياه الصنبور تمثل ضررًا جسيمًا بالنسبة لمرضى الإرهاق المزمن. ولذلك: فإنه من الأفضل استخدام المياه النقية.

وفيما يلي سوف تتم الإشارة لبعض أنواع المياه النقية:

- **المياه المقطرة:** يتم تقطير المياه عن طريق الغلي وتكثيف البخار. وتعمل هذه المياه شديدة النقاء على تخليص وتنقية الجسم من المعادن والأملاح الزائدة. ولكن يجب مراعاة استخدام هذه المياه لفترة تصل إلى ٦ أشهر كحد أقصى حتى لا يفقد الجسم المعادن الضرورية. وللحصول على أفضل النتائج، ينصح بشرب الماء كل ساعة بكمية لا تزيد على كوب واحد. ويراعى أيضًا محاولة شرب ٨ أكواب صغيرة من الماء يوميًا. وسوف تكون

النتائج مذهلة إذا ما تم تناول المياه المقطرة في أثناء تطبيق برنامج إزالة السموم (يمكنك الرجوع إلى الفصل السادس لمزيد من المعلومات). وعلى الرغم من فوائد المياه المقطرة، فإنه يندر وجود الشركات الموزعة لها.

- **المياه المفلترة:** تتميز المياه المقطرة بآثار أكثر فاعليةً خلال النظام المتبع في برنامج إزالة السموم. ومع ذلك، فإنه ينبغي استخدام المياه المفلترة للحفاظ على صحة الجسم فيما بعد. وتوجد فلاتر المياه متاحة في الأسواق. فهناك أنواع مختلفة من الفلاتر التي تتنوع ما بين فلاتر الكربون التقليدية وفلاتر الكربون التي تحتوي على مكونات شبكة فضية تعمل على التخلص من المواد الضارة، حتى البكتيريا. وهناك نوع ثالث يعمل على تنقية الماء بطريقة التناضح العكسي[١] (Reverse osmosis) بشدة، إلا أن الفلاتر من هذا النوع تقوم باحتجاز بعض المعادن الشحيحة المهمة. ومن هنا، يمكن القول بأن مدى كفاءة وفعالية الفلتر المستخدم لتنقية الماء يتناسب تناسبًا طرديًا مع تكلفته. وفي جميع الأحوال، فإن هذا لا يعني رداءة وعدم فاعلية فلتر الكربون العادي، فاستخدامه يعد أفضل بكثير من عدم وجود الفلتر كليةً.
- **المياه المعدنية:** يمكن أيضًا استخدام المياه المعدنية إذا كانت لديك رغبة في ذلك، ولكن يفضل استخدام أنواع المياه الخالية من الكربون والتي تحتوي على نسب منخفضة من الصوديوم.

وينبغي ملاحظة أنه يجب استخدام المياه النقية في عمل المشروبات وأيضًا في شطف وتنظيف الفاكهة والخضراوات.

---

(١) طريقة لمعالجة المياه يتم فيها تسليط ضغط ما على سطح الماء غير النقي. فيمر الماء النقي عبر غشاء يمنع مرور الأملاح والملوثات.

أفران الميكروويف

على الرغم مما توفره أفران الميكروويف من الوقت والجهد لمرضى الإرهاق المزمن، فإن الكثير من الدلائل أثبتت أضرارها البالغة على كفاءة جهاز المناعة. تقوم أفران الميكروويف بتسخين الطعام عن طريق تحريك جزيئاته ليتم إنتاج الحرارة. ومع هذا، فإن هذه العملية كفيلة بتدمير قيمة الطعام الغذائية بالنسبة للحمض النووي (DNA)، مما يؤثر بدوره على الحمض النووي في الجسم. ولذلك، ينصح باستخدام أفران الميكروويف فقط في حالة أن يكون الإنسان مريضاً وغير قادر بالمرة على استخدام الوسائل المعتادة لطهي الطعام.

وقد تمت الإشارة فيما سبق إلى وجود الكثير من المواد السامة التي تعمل بمرور الوقت على خفض كفاءة الجهاز المناعي والتي تمثل مشكلة كبيرة لدى المرضى بالإرهاق المزمن. وإذا ما تم التخلص من أكبر قدر ممكن من هذه المواد من النظام الغذائي والبيئة المحيطة، فسوف تتوفر الفرص للحصول على نتائج مثمرة وأكثر فاعلية.

الفصل التاسع

الوصفات الغذائية المقترحة في النظام المعالج

يجب الانتباه إلى أن جميع المكونات المستخدمة في عمل الأطباق والوصفات التالية لا بد وأن تكون طبيعية وخالية من المواد الكيميائية قدر الإمكان، كما يجب أيضاً أن يكون الماء المستخدم في الطهي مفلتراً.

أطباق رئيسية

مرقة الخضراوات المعدة منزلياً

المقادير:

١ ملعقة مائدة من زيت عباد الشمس

١ ثمرة بطاطس مفرومة

١ جزرة مفرومة

١ بصلة مفرومة

٢ فص ثوم

١ عود كرفس مفروم

٤ أعواد بقدونس

ورقة زعتر

ورقة لوري

مقدار صغير فلفل أسود مطحون طازج

٤ ١/٢ أكواب من الماء المفلتر

الطريقة:

يتم تسخين زيت عباد الشمس في وعاء كبير للقلي ثم يضاف إليه الخضراوات، ثم تغطى وتترك لتغلي قليلاً خفيفاً لمدة ١٠ دقائق.

تضاف الأعشاب وتقلب جيداً ثم يضاف الماء إلى المحتويات في الوعاء. يوضع الخليط مرة أخرى على النار ثم يترك ليغلي ثم يغطى بشكل جزئي ويترك لمدة ٤٠ دقيقة إلى أن يغلظ قوامه (حيث يتبقى حوالي ٣ أكواب من السائل). يُصفى الخليط ويتبل بالفلفل حسب المقدار المطلوب. وهذه المرقة تكسب نكهة مميزة لليخني وجميع أنواع الشوربة، كما يمكن أن تصب فوق الخضراوات المطهية بالبخار. ومن الممكن الاحتفاظ بالمرقة مجمدة أو تخزينها في الثلاجة لمدة تتراوح من ٣ إلى ٤ أيام.

فطائر البطاطس الرقيقة

التقديم: ١/٤ كيلو تقريباً

المقادير:

٣/٤ كوب من دقيق الأرز

١ فنجان من النشا

١/٢ كوب من الزبد الطبيعية (لا يحتوي على مواد كيميائية) غير المملح والمقطع إلى شرائح رفيعة

١/٨ كيلو من البطاطس المهروسة

القليل من الملح

الطريقة:

يضرب كل من الدقيق والملح مع البطاطس، ثم يضاف الزبد ويخفق مع الخليط. ثم يتم تشكيل العجين في شكل الكرة ثم تغلف في ورق بلاستيك وتوضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. يلت العجين فوق سطح مرشوش بالدقيق إلى أن يكون الشكل المطلوب. ويراعى عدم الإكثار من تناول هذا النوع من الفطائر نظراً لاحتوائها على نسب مرتفعة من الزبد.

فطائر الموز

التقديم: ١/٤ كيلو تقريباً

المقادير:

١ ثمرة موز كبيرة

١ صفار بيضة

٢ ملعقة مائدة من الماء المفلتر

٣/٤ فنجان من دقيق الأرز

٣/٤ فنجان من النشا

٢ ملعقة من الزبد الطبيعي غير المملح

٢ ملعقة زيت زيتون

القليل من الملح

الطريقة:

يضرب الموز مع صفار البيضة والماء إلى أن تهرس المكونات. يُنخل الدقيق في وعاء ويضاف إليه الزبد وزيت الزيتون. يدعك الخليط جيداً، ثم يخلط مع البطاطس المهروسة والملح باستخدام سكين. يشكل العجين إلى كرات ثم يغلف في ورق بلاستيك ويوضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. يلت العجين فوق سطح مرشوش بالدقيق ثم يوضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أخرى قبل أن يتم فرده لتكوين شكله النهائي.

وجبات الإفطار

الميوزلي

التقديم: ١ فرد

المقادير:

١ ملعقة مائدة من الشوفان الملفوف الطبيعي (خالٍ من المواد الكيميائية)

١/٢ ملعقة متوسطة من بذور الشوفان

١/٢ كوب تقريباً من لبن الصويا أو لبن الأرز

١ ملعقة متوسطة من الزبادي الطبيعي الطازج

١ ثمرة تفاح مبشورة

١/٢ ملعقة مائدة من عسل النحل الصافي

١/٢ ملعقة مائدة من عصير الليمون

١/٤ ملعقة مائدة من بذور الكتان المطحونة

١/٤ ملعقة مائدة من اللوز المطحون

الطريقة:

ينقع الشوفان الملفوف وبذور الشوفان في اللبن ويترك إلى الصباح، ثم يخلط مع الزبادي والعسل وعصير الليمون. ويرش الخليط ببذور الكتان واللوز المطحون ثم يزين أعلى الطبق بالتفاح المبشور ويقدم.

الموز بالقرفة

التقديم: ١ فرد

المقادير:

٢ - ٣ ثمرات موز مهروسة

مقدار من عصير الليمون

القليل من القرفة

مقدار من أي نوع من المكسرات المفرومة (اختياري)

الطريقة:

يضاف عصير الليمون إلى الموز المهروس. ويمكن إضافة قليل من الماء المفلتر لعمل صوص متجانس ومتماسك، ثم يرش الموز بالقرفة والمكسرات المفرومة، ثم يقدم.

عصيدة الشوفان

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- ٥ أكواب من الماء المفلتر
- ٣/٤ كوب من عصيدة الشوفان متوسطة السمك
- ١ كوب من لبن الصويا ويمكن إضافة المزيد عند الحاجة لذلك
- ١ ملعقة مائدة من عسل النحل الصافي أو حسب الرغبة
- ١ ملعقة مائدة من بذور الكتان المجروشة

الطريقة:

يصب الماء في إناء ثم يوضع على النار. عندما يصل الماء إلى درجة الغليان، تضاف إليه عصيدة الشوفان بالتدريج مع التقليب المستمر باستخدام ملعقة أو شوكة خشبية. عندما تصبح العصيدة غليظة القوام، يتم خفض حرارة النار ثم تغطى وتترك لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة مع التقليب من فترة إلى فترة. يتم إضافة الماء إليها إذا أصبحت جافة. يصب المحتوى في وعاء دافئ مع إضافة مقدار لبن الصويا والعسل. يخلط المحتوى جيداً مع بذور الكتان المجروشة ثم يقدم.

كومبوت القرفة

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

- ١/٢ كوب من المشمش المجفف
- ١/٢ كوب من التفاح المجفف

١/٢ كوب من الخوخ المجفف

١/٢ كوب من الكمثرى

١/٤ كوب من التين المجفف

١ عود قرفة

١ ١/٢ كوب من عصير البرتقال

٢ ملعقة مائدة من الزبادي الطبيعي الطازج

٤ ملاعق شاي من بذور السمسم المحمصة

الطريقة:

تنقع الفواكه المجففة مع عود القرفة في عصير البرتقال حتى الصباح، ثم تقشر الكمثرى وتفرم ثم تضاف إلى الخليط وتوضع في طاسة قلي وتسخن تسخينًا خفيفًا لمدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة. وتزين بالزبادي وبذور السمسم المحمصة.

المافن بالموز والبلح

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

٢ وحدة مافن مصنوع باستخدام حبوب قمح كاملة الأجزاء

٢ ثمرة موز

١ ملعقة مائدة من البلح المفروم

٢ ملعقة شاي من بذور السمسم

الطريقة:

تقطع المافن إلى أنصاف ثم تحمص. يهرس الموز بواسطة شوكة ويقلب مع كل من البلح المفروم وبذور السمسم. ويرش المحتوى على الفطائر ثم يقدم.

البيض المسلوق مع الخبز بالردة

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

٤ شرائح من الخبز بالردة محمص

٢ بيضة

٤ ثمرات طماطم مقطعة إلى نصفين

ملعقة مائدة من الزبد الطبيعي (خال من المواد الكيميائية) غير المملح

الطريقة:

يقطع الخبز إلى قطع مثلثة، ثم يسلق البيض سلقًا خفيفًا. تحمر ثمرات الطماطم، ثم يفرد الزبد على الخبز ويوضع البيض والطماطم فوق الخبز ويقدم.

السلاطات

المايونيز

التقديم: ١/٤ كيلو تقريبًا

المقادير:

١/٣ كيلو من التوفو

٤ ملاعق مائدة من لبن الصويا

٤ ملاعق مائدة من عصير الليمون الطازج

٢ ملعقة مائدة من زيت الزيتون

١/٢ ملعقة شاي من الملح

الطريقة:

توضع كل المكونات في الخلاط ثم تخلط جيداً، ثم يقدم بعد ذلك. ويمكن تناول المايونيز كنوع من الصلصة مع البطاطس والأسماك والحبوب والسلاطات والخضراوات وغيرها.

سلاطة البنجر

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١ ثمرة بنجر مبشورة بشراً جيداً

١ ملعقة شاي من عسل النحل الصافي

١ ملعقة شاي من عصير الليمون

الطريقة:

توضع المكونات في سلطانية وتخلط جيداً، ثم تبرد لمدة ساعة ثم تقدم مثل سلاطة الكرنب مع نوع من أنواع السلاطة أو أطعمة أخرى. ويمكن الاحتفاظ بالسلاطة بوضعها في إناء في الثلاجة لعدة أيام.

سلاطة التوفو والمايونيز

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ عود كرفس مفروم

١ بصلة صغيرة أو ٣ - ٤ وحدات من البصل الأخضر المفروم

٣/٤ كيلو من التوفو يترك ليصفى لمدة نصف ساعة ثم يهرس باستخدام شوكة

١ ملعقة مائدة من صوص الصويا الطبيعي (خالٍ من المواد الكيميائية)

٨ ملاعق مائدة من المايونيز (سبق عرض طريقة الإعداد)

١ ملعقة مائدة من الكركم المطحون

الطريقة:

تخلط جميع المكونات وتقلب بواسطة شوكة. تقدم إلى جانب البطاطس في الفرن أو السلاطة.

سلاطة التفاح والأفوكادو

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

٢ ثمرة تفاح أحمر طازج كبير الحجم منزوع اللب مقطع إلى مكعبات

١ ثمرة أفوكادو طازج مقشر ومقطع مكعبات

٢ عود من الكرفس المفروم

١ حزمة من الخس

١ فنجان من الزبيب

١ فنجان من عين الجمل المفروم

٣/٤ كوب من الذرة السكرية

٢ ١/٢ ملعقة من الجبن البقري المقطع

٣/٤ كوب من الزبادي الطازج

٢ ملعقة مائدة من عصير التفاح

١ ملعقة مائدة من النعناع الطازج المفروم

الطريقة:

يوضع التفاح والأفوكادو والكرفس وعين الجمل والزبيب والذرة السكرية والجبن في سلطانية ثم يخلط جيداً، وتخلط باقي المكونات - فيما

عدا الخس ـ في سلطانية منفصلة ثم تصب على السلاطة وتخلط مكونات الوعائين معًا. وتزين ٦ أطباق صغيرة بأوراق الخس ثم تملأ بالسلاطة وتقدم.

سلاطة الكمثرى والأعشاب

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١ ثمرة كمثرى مقشرة ومنزوعة اللب ومفرومة

٢ ثمرة جزر مبشورة

٢ ثمرة طماطم مقطعة إلى شرائح

١/٨ كيلو من الخيار المفروم

٢ ملعقة مائدة من المايونيز قليل الدسم

١/٨ كيلو كرنب أبيض مقطع شرائح

١/٨ كيلو من الجبن قليل الدسم مقطع إلى أرباع

٣/٤ علبة زبادي طبيعي طازج

القليل من الأعشاب المتنوعة الجافة

٢ ملعقة مائدة من عصير الليمون الطازج

الطريقة:

يضاف عصير الليمون إلى الكمثرى المقطعة، ثم تخلط مع الخضراوات والجبن. يتم مزج الزبادي والمايونيز والأعشاب، ويصب المقدار على السلاطة ثم توضع شرائح الطماطم حول المقدار ويقدم مع شرائح الخبز المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء.

سلاطة الخس والفجل

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ وحدة خس رومي مغسولة جيداً ومجففة

١ وحدة خس كابوتشي مغسولة جيداً ومجففة

١ حزمة بصل أخضر، تقطع الأجزاء البيضاء تقطيعًا طوليًا وتلقى الأجزاء الخضراء منها

١ ثمرة خيار مقشرة ومقطعة

٦ ورقات من الفجل المقطع إلى شرائح رفيعة

تتبيلة السلاطة

١ ملعقة مائدة من عصير الليمون

١ ملعقة شاي من المسطردة

٤ ملاعق مائدة من زيت الزيتون

القليل من السكر

القليل من الملح

الطريقة:

يوضع الخس في سلطانية سلاطة كبيرة، ثم يضاف الخيار والفجل والبصل. توضع مكونات تتبيلة السلاطة ما عدا زيت الزيتون في سلطانية وتخلط معًا. يضاف الزيت تدريجيًا حتى تصبح متجانسة القوام ثم تخلط مع السلاطة وتقدم.

الشوربة

شوربة العدس والخضراوات والذرة البيضاء

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

٢ بصلة متوسطة الحجم مفرومة

٣ - ٤ فصوص من الثوم المفروم أو حسب الرغبة

٢ - ٣ ثمرات جزر مقطع

٢ عود من الكرفس المفروم

٢ - ٣ ثمرات طماطم مقشرة ومفرومة جيدًا (يتم وضعها في الماء المغلي لمدة دقيقة أو اثنتين حتى يسهل تقشيرها)

١/٢ كوب من العدس الطبيعي (العادي أو البني أو خليط منهما) وينقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى

٥ أكواب من مرقة الخضراوات العادية أو مرقة الخضراوات المعدة منزليًا مضافًا إليها ٣ أكواب من الماء (سبق عرض طريقة إعدادها)

٣/٤ فنجان من الذرة البيضاء أو المكرونة

١/٨ كيلو من الكرنب المفروم

١/٨ كيلو من البروكلي أو القرنبيط المقطع إلى أوراق صغيرة

١/٢ كوب من المشروم المفروم

٢ ملعقة مائدة من زيت الزيتون

١ ملعقة مائدة من دقيق مصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

١ ملعقة مائدة من صلصة الطماطم

٢ ملعقة مائدة من خليط من التوابل الهندية (اختياري)

مقدار من صوص الصويا الطبيعي (اختياري)

القليل من الأعشاب الجافة المتنوعة

القليل من الملح أو حسب الرغبة

الطريقة:

يوضع البصل في طاسة قلي كبيرة ثم يضاف إليه الملح ومحتويات الطبق وزيت الزيتون ويبقى على النار لمدة ٥ دقائق. يضاف الثوم والجزر والكرفس مع التسخين الخفيف المستمر لمدة ٥ دقائق أخرى. يتم إضافة الأعشاب وخليط التوابل الهندية - إذا تم استخدامها - ثم يخلط جيداً. يضاف الدقيق وتخلط المقادير جيداً مع التشويح المستمر على النار لمدة دقيقة أخرى. يتم إضافة صلصة الطماطم والعدس والمرقة وتخلط المكونات جيداً وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. ثم تضاف الذرة البيضاء أو المكرونة والكرنب والبروكلي أو القرنبيط والمشروم وصوص الصويا - إذا تم استعماله - مع التقليب المستمر. يستمر الطهي حتى الغليان ثم يسخن المقدار مرة أخرى لمدة ٢٠ دقيقة ثم يقدم.

شوربة اللحم والخضراوات

التقديم: ٤ - ٦ أفراد

المقادير:

٣/٤ كيلو من اللحم البقري قليل الدسم مقطع مكعبات

١ ثمرة جزر مفرومة

١ ثمرة لفت متوسطة الحجم ومقطعة

١ بصلة مفرومة

٢ عود كرات مفروم

٣ ملاعق مائدة من الشعير

٤ أعواد من البقدونس الطازج المفروم

١١ ١/٤ كوب من الماء المفلتر

الطريقة:

يوضع اللحم والماء في إناء للطهي، ثم يترك ليغلي ثم يغطى ويسخن لمدة ٣٠ دقيقة. تضاف الخضراوات والشعير، ثم تسخن المكونات لمدة ساعة أخرى إلى أن تصبح المكونات لينة القوام. ويتم نزع أي دهون من مكونات الطبق، ثم يزين الطبق بالبقدونس قبل التقديم.

شوربة العدس بالتوابل

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١ بصلة مفرومة

١ فص من الثوم المفروم

١ قرن فلفل أحمر منزوع البذر ومقطع

١ قرن فلفل أخضر منزوع البذر ومقطع

١ ورقة لوري

٢ ورقة من الكزبرة الطازجة للتزيين

١ ملعقة مائدة من الزنجبيل المطحون

٢ ملعقة مائدة من الكمون المطحون

١ كوب من العدس الأصفر

٣ كوب من مرقة الخضراوات المعدة منزليًا (سبق عرض طريقة إعدادها) أو مرقة الخضراوات العادية

٢ ١/٤ كوب من لبن الصويا

١/٢ ملعقة مائدة زبد طبيعي (خال من المواد الكيميائية) غير مملح

الطريقة:

يذاب الزبد في طاسة قلي متوسطة الحجم ثم يضاف البصل والمكونات ويشوح على النار حتى يصبح المقدار لينًا. يضاف كل من الثوم والتوابل إلى المكونات السابقة مع التقليب المستمر على النار لمدة دقيقة ويضاف الفلفل وورقة اللوري والعدس والمرقة ثم يترك للغليان، ثم يغطى ويسخن لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح العدس لينًا. تزال ورقة اللوري من المقدار ويضاف لبن الصويا مع التقليب، ثم يعاد التسخين مرة أخرى دون غليان. يزين الطبق بالكزبرة ثم يقدم مع قطع الخبز المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء.

شوربة الجزر

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ بصلة مفرومة

٤ أعواد من البقدونس الطازج للتجميل

١/٤ كيلو من الجزر المقطع مكعبات

١/٤ كيلو من الجزر الأبيض المقطع مكعبات

٣ أكواب من مرقة الخضراوات المعدة منزليًا (قد سبق عرض طريقة إعدادها)

٣ ملاعق مائدة من زبدة الفول السوداني

٣ أكواب من لبن الصويا

٤ ملاعق شاي من الزبادي الطبيعي الطازج

الطريقة:

توضع الخضراوات في طاسة قلي كبيرة مع المرقة وزبدة الفول السوداني. ثم يترك ليغلي، ثم يغطى ويسخن لمدة ١٥ دقيقة. يضرب نصف مقدار الشوربة ثم يخلط ببقية الخليط ويضاف لبن الصويا ثم يعاد تسخينها. يضاف قليل من الزبادي وأعواد البقدونس إلى الطبق ثم يقدم.

شوربة البقدونس

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ بصلة مقطعة مكعبات

١ ثمرة بطاطس مقطعة

١ فص ثوم مقطع

١/٢ فنجان من النشا

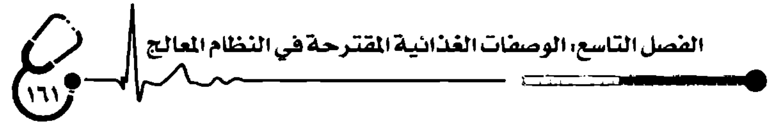
٢ ١/٤ كوب من مرقة الخضراوات المعدة منزليًا (سبق عرض طريقة الإعداد)

١ ١/٢ كوب من لبن الصويا

حزمة بقدونس طازج مغسول جيداً ومفروم

القليل من الملح

القليل من الفلفل الأسود الطازج المطحون أو حسب الرغبة



الطريقة:

يوضع البقدونس والبصل والبطاطس والثوم في طاسة قلي متوسطة الحجم بالإضافة إلى المرقة ثم تترك للغليان، ثم تغطى وتسخن لمدة ٢٠ دقيقة. يضرب الخليط حتى يصير ناعم القوام ثم يرفع من على النار مرةً ثانيةً. يخلط النشا مع قليل من لبن الصويا ثم يضاف باقي اللبن ثم يصب كل المقدار إلى الشوربة مع التقليب المستمر حتى يكون القوام سميكًا. تتبل الشوربة بالملح والفلفل وتقدم ساخنة أو باردة.

شوربة الأعشاب والبقدونس

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

١ بصلة مفرومة

١ فص ثوم

٢ عود من البقدونس الطازج

٢ عود من عشب الليمون الطازج

٢ عود من النعناع الطازج

٢ عود من الزعتر الطازج

١٢ بذرة من بذور الكزبرة

٥ أكواب من مرقة الدجاج أو مرقة الخضراوات المعدة منزليًا مضافًا إليها ٣ أكواب من الماء (سبق عرض طريقة الإعداد)

مقدار كبير من الزعفران

القليل من الملح أو حسب الرغبة

القليل من الفلفل الأسود المطحون الطازج حسب الرغبة

الطريقة:

توضع المكونات في إناء كبير ثم تترك لتغلي، يسخن المقدار على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة ثم يغطى لكي تكتسب المرقة النكهة المميزة لجميع الأعشاب والتوابل المضافة إليها. تصفى الشوربة وتقدم ساخنة مع أصابع التوست المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء التي تغمس داخل الشوربة.

شوربة الكرات والشمر

التقديم: ٤ – ٥ أفراد

المقادير:

٣ أعواد كرات مغسول ومقطع لشرائح

٢ رؤوس مفرومة من الشمر

٢ فص ثوم مقطع

٣ ٣/٤ أكواب من مرقة الخضراوات العادية أو مرقة الخضراوات المعدة منزلياً مضافاً إليها ٣/٤ كوب من الماء (سبق عرض طريقة الإعداد)

١ ملعقة شاي من بذور الشمر

٢ ملعقة مائدة من زيت الزيتون

٢ ملعقة مائدة من عصير الليمون

القليل من الملح أو حسب الرغبة

القليل من الفلفل الأسود الطازج المطحون أو حسب الرغبة

الطريقة:

يسخن زيت الزيتون في طاسة قلي كبيرة ثم يسخن الكرات تسخيناً خفيفاً مع الشمر والثوم وبذور الشمر لمدة ٥ دقائق. تضاف

المرقة إليها ثم تترك لتغلي. يترك الخليط على نار هادئة ثم يغطى ويسخن لمدة ٢٠ دقيقة. تُهرس الشوربة على دفعات، ويضاف إليها عصير الليمون والملح والفلفل ثم تقدم.

شوربة الكوسة والكمون

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ بصلة مفرومة

١ فص ثوم مفروم

١ ملعقة مائدة من الزبد الطبيعي (خال من المواد الكيميائية) غير المملح

١/٨ كيلو من البطاطس المقشرة والمقطعة مكعبات

١/٣ كيلو من الكوسة المقطعة إلى شرائح رفيعة

٢ ١/٤ كوب من مرقة الدجاج أو مرقة الخضراوات المعدة منزليًا (سبق عرض طريقة الإعداد)

١ ١/٢ كوب من لبن الصويا

١ ملعقة شاي من الكمون المطحون

القليل من الفلفل الأسود الطازج المطحون

الطريقة:

يذاب الزبد في طاسة قلي كبيرة ويضاف إليها كل من البصل والثوم، ويسخن لمدة ٥ دقائق إلى أن يلين القوام. يضاف الكمون ثم البطاطس وأغلب كمية الكوسة ثم تشوح المقادير، ويستمر في الطهي لمدة دقيقتين. وتضاف المرقة واللبن والفلفل ثم يترك ليغلي، ثم يغطى

ويسخن لمدة ١٥ دقيقة أخرى حتى يصبح الخليط ناعم القوام. تُهرس الشوربة وتقدم وتزين بشرائح الكوسة الرفيعة المتبقية.

شوربة الفاصوليا والخضراوات

التقديم: ٤ - ٦ أفراد

المقادير:

١ بصلة مقطعة إلى شرائح

٢ ثمرة بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات

١ قرن فلفل أخضر منزوع البذر ومقطع قطع صغيرة

٤ - ٦ أعواد بقدونس طازج

١ ملعقة مائدة زبد طبيعي (خال من المواد الكيميائية) غير مملح

١/٤ كيلو من الجزر المقطع مكعبات

١/٤ كيلو من الجزر الأبيض مقطع مكعبات

١/٤ كيلو من حبوب الفاصوليا الحمراء الصغيرة المعلبة المصفاة

١ فنجان من العدس

١/٤ كيلو من الفاصوليا البيضاء

١ حزمة أعشاب خضراء(١)

٢ ١/٤ كوب من مرقة الخضراوات العادية أو مرقة الخضراوات المعدة منزليًا (انظر طريقة الإعداد)

٢ ١/٤ كوب من لبن الصويا

---

(١) يتم إعدادها بلف الجزء الأخضر من الكرات حول ورقة لوري وعود زعتر وعود بقدونس وأوراق كرفس وربطها بشريط.

الطريقة:

يذاب الزبد في طاسة قلي كبيرة ويضاف إليه الخضراوات، وتسخن لمدة ٥ دقائق أو تسخن حتى تلين الخضراوات، ثم يضاف العدس والمرقة ولبن الصويا والأعشاب ثم يترك حتى الغليان. يغطى ويسخن لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. يرفع من على النار وتزال الأعشاب ثم تضاف الفاصوليا ويسخن مرة أخرى. يقدم مزينًا بأعواد البقدونس.

الوجبات الرئيسية

المكرونة بالطماطم والمشروم

التقديم: ٣ - ٤ أفراد

المقادير:

٢ فص ثوم مفروم

١ بصلة مقطعة مكعبات

١ قرن فلفل أحمر كبير الحجم منزوع البذر ومقطع مكعبات

١ ثمرة طماطم مقطعة مكعبات

١/٣ كيلو من المشروم المقطع مكعبات

١/٢ فنجان من النشا

١/٢ كوب من لبن الصويا

١/٢ كيلو من المكرونة الحلزونية ويتم طهيها حسب الخطوات المدونة على العبوة

٢ ملعقة مائدة من صلصة الطماطم

١ ملعقة مائدة من زيت الزيتون ويمكن إضافة المزيد عند الحاجة

حزمة بقدونس طازج

الطريقة:

يوضع الزيت في طاسة قلي كبيرة ويتم تدفئته، يضاف الثوم والبصل والمشروم والفلفل الأحمر ويسخن المقدار لمدة ٥ دقائق. يقلب النشا مع لبن الصويا ثم يضاف إلى الطاسة ويُقلب الخليط حتى يغلظ قوامه قليلاً. يضاف كل من الطماطم وصلصة الطماطم والبقدونس ويقلب جيداً. وفي النهاية تضاف المكرونة المطهية ويقلب الخليط حتى يسخن مع إضافة قليل من الماء أو مزيد من النشا للوصول إلى القوام المطلوب ثم يقدم.

طاجن الخضراوات المشكلة

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ ثمرة باذنجان مقطعة إلى قطع صغيرة

٤ ثمرات كوسة مقطعة إلى قطع أصغر

٢ بصلة مفرومة جيداً

٨ أعواد من البقدونس الطازج المفروم

$\frac{1}{2}$ كيلو من البطاطس المقطعة إلى قطع صغيرة

$\frac{1}{8}$ كيلو من البامية المقطعة نصفين بالطول

$\frac{1}{4}$ كيلو من البسلة الطازجة أو المجمدة

$\frac{1}{4}$ كيلو من الفاصوليا الخضراء المقطعة إلى قطع صغيرة

١ قرن فلفل أحمر منزوع البذر ومقطع إلى شرائح

$\frac{1}{2}$ كيلو من الطماطم المقطعة إلى قطع صغيرة

$1\frac{1}{2}$ كوب من مرقة الخضراوات العادية أو مرقة الخضراوات المعدة منزلياً (انظر طريقة الإعداد)

٤ ملاعق مائدة من زيت الزيتون

١ ملعقة شاي من الفلفل الحلو

المقادير المستخدمة في التجميل

٣ ثمرات من الطماطم المقطعة إلى شرائح

١ ثمرة كوسة مقطعة إلى شرائح

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بتسخينه إلى درجة ١٩٠ درجة مئوية. توضع جميع الخضراوات المجهزة في طاجن تقديم كبير الحجم، تضاف الطماطم المقطعة والمرقة وزيت الزيتون والبقدونس. ويقلب المقدار جيداً ثم يساوى الخليط في الطاجن، توضع شرائح الطماطم والكوسة المعدة للتجميل فوق الخليط. ومن المفضل وضع الشرائح بالتبادل حتى تعطي شكلاً جمالياً أفضل. يغطى الطاجن ويتم طهيه في الفرن الذي سبق تسخينه لمدة ٤٠ – ٥٠ دقيقة حتى يتم التأكد من نضج الخضراوات ثم يقدم.

صينية البطاطس في الفرن

التقديم: ٢ أفراد

المقادير:

٢ ثمرة بطاطس مقشرة ومقطعة إلى شرائح

١ ملعقة مائدة من زيت الزيتون، بالإضافة إلى الزيت المستخدم في دهن الصينية

½ ملعقة شاي من ملح الثوم

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بالتسخين إلى درجة ١٩٠ درجة مئوية. يتم دهن صينية بقليل من الزيت، ثم توضع شرائح البطاطس في صينية الفرن

وتلمع بزيت الزيتون. ويرش نصف كمية ملح الثوم على البطاطس في الصينية ثم تشوى في الفرن الذي سبق تسخينه ولمدة ٢٠ دقيقة. تدار صينية البطاطس على الجانب الآخر ترش الكمية المتبقية من ملح الثوم عليها ثم توضع في الفرن مرة ثانية لمدة ١٠ دقائق أخرى ثم تقدم.

فيليه السمك بالتوابل الفرنسية

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١/٢ كيلو من أي نوع من السمك الفيليه الأبيض

١ ثمرة ليمون مقطعة إلى أربا ع للتجميل

١ ملعقة شاي من التوابل الفرنسية

١ ملعقة مائدة من الفلفل الحلو

القليل من الفلفل الأسود الطازج المطحون أو حسب الرغبة

الطريقة:

توضع قطع السمك في صينية شواء مدهونة بقليل من الزيت. يخلط كل من التوابل الفرنسية والفلفل الحلو ثم يتم رشها بكثرة على قطع السمك. يشوى السمك بالقرب من النار لمدة ٥ أو ٦ دقائق حتى تصبح التوابل بنية اللون وحتى يصبح السمك متماسكًا ويمكن تقطيعه بالشوكة. تتبل قطع السمك بالفلفل الأسود وتقدم مع السلاطة أو صينية البطاطس في الفرن (انظر طريقة الإعداد)، ثم تجمل بشرائح الليمون.

الكسكسي بالطحينة مع الخضراوات

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ كوب من الماء المفلتر

١ ثمرة كوسة صغيرة مقطعة إلى نصفين بالطول ثم إلى شرائح

٢ عود من الكرفس المقطع إلى شرائح رفيعة

٢ فص ثوم مفروم

٤ - ٥ وحدات من المشروم مقطعة

١ ملعقة مائدة من عصير الليمون

٢ ١/٢ ملعقة مائدة من الطحينة

١/٢ كوب من الكسكسي

١/٢ بصلة خضراء مفرومة جيداً

الطريقة:

يوضع الماء والطحينة والثوم والكوسة والكرفس في إناء متوسط الحجم ثم يترك ليغلي. يسخن الخليط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق، ثم يضاف المشروم والبصل الأخضر ويسخن لمدة دقيقتين. يضاف الكسكسي وعصير الليمون مع التقليب المستمر لمدة دقيقة. يرفع الخليط من النار ويغطى ثم يترك بعدها لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ويخفق بشوكة ثم يقلب جيداً ويقدم.

محشي الكوسة

التقديم: ٢ - ٣ أفراد

المقادير:

١ ملعقة مائدة زبد طبيعي (خال من المواد الكيميائية) غير مملح

٢ ثمرة جزر أبيض مقشرة مقطعة قطع صغيرة

٢ ثمرة جزر مقطعة قطع صغيرة

١/٨ كيلو من اللفت مقشر ومقطع إلى قطع صغيرة

١/٨ كيلو من الباذنجان مقطع مكعبات

مقدار متوسط من اللفت السويدي المقشر والمفروم

١ ملعقة مائدة من البقدونس الطازج المفروم

١ ملعقة شاي من صلصة الطماطم

١/٢ كيلو من الكوسة المقشرة منزوعة البذر ومقطعة إلى أنصاف بالطول

٢ ١/٤ كوب من المرقة العادية أو مرقة الخضراوات المعدة منزليًا (سبق عرض طريقة الإعداد)

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بالتسخين إلى درجة ١٩٠ درجة مئوية. ويوضع الزبد في إناء قلي كبير ثم تضاف الخضراوات المجهزة وتسخن المكونات لمدة ٥ دقائق. يضاف البقدونس والطماطم المقطعة والمرقة، ثم يسخن الخليط لمدة ١٠ دقائق. ويتم حشو نصف مقدار الكوسة بالخليط. ويوضع النصف الثاني للتجميل من أعلى ثم يغلف بالورق الحراري، ويوضع في الفرن الذي سبق تسخينه ولمدة تصل من ٣٥ – ٤٥ دقيقة، ويقدم بعد تقطيعه إلى شرائح.

الطرخون بالفلفل

التقديم: ٢ – ٣ أفراد

المقادير:

١ قرن فلفل أحمر منزوع البذر ومقطع إلى أرباع صغيرة

١ قرن فلفل أخضر منزوع البذر ومقطع إلى أرباع صغيرة

١ فص كبير من الثوم المفروم

عصير ١ ثمرة ليمون

٣ ملاعق مائدة من زيت الزيتون

٢ ملعقة مائدة من نبات الطرخون الطازج مقطع إلى قطع صغيرة

القليل من الملح أو حسب الرغبة

القليل من الفلفل الأسود الطازج المطحون أو حسب الرغبة

الطريقة:

يوضع الفلفل على الشواية لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق، ثم يترك ليبرد. وتزال القشرة ويقطع الفلفل إلى قطع صغيرة، ثم يخلط كل من الثوم وعصير الليمون وأغلب كمية الطرخون والملح والفلفل الأسود ثم يرش الخليط على قطع الفلفل. ويرش زيت الزيتون على الخليط ثم يجمل بالكمية المتبقية من الطرخون.

فطيرة التوفو والسبانخ

التقديم: فطيرة واحدة

المقادير المستخدمة لعمل الفطيرة:

٢ كوب من الدقيق المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء

٤ – ٥ ملاعق مائدة من زيت الزيتون

١ ملعقة مائدة من الماء البارد المفلتر أو حسب الكمية المطلوبة

القليل من الملح أو حسب الرغبة

المقادير المستخدمة لعمل الحشو:

٢ بصلة مقطعة مكعبات

١/٨ كيلو من السبانخ المطهية والمقطعة إلى قطع صغيرة

١/٢ كيلو من التوفو

٢ ملعقة مائدة من الشبت الطازج

٢ ملعقة مائدة من البقدونس الطازج المفروم

٤ ملاعق مائدة من لبن الصويا عند الحاجة

٣/٤ كوب من زيت الزيتون

مقدار من ملح البحر

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بتسخينه لدرجة ١٩٠ درجة مئوية، ثم يدهن قالب تارت سمكه ٢٠ سم دهنًا خفيفًا. تخلط مكونات الفطيرة وتلت، ثم يضاف الماء حسب الحاجة. يفرد العجين المستخدم لإعداد الفطيرة على سطح مرشوش بالدقيق ويتم ضغطه داخل قالب التارت المجهز. ولعمل الحشو، يوضع البصل وزيت الزيتون في طاسة قلي متوسطة الحجم ثم يحمر، ثم يضاف الشبت والبقدونس والسبانخ الناضجة والملح ويخلط المقدار جيداً. يضرب التوفو في الخلاط مع إضافة لبن الصويا إذا كانت هناك صعوبة في ضربه منفرداً. يصب السائل على خليط الخضراوات ويمزج جيداً، ثم يصب على العجين في قالب التارت ثم يُخبز في الفرن المعد مسبقًا لمدة ٣٠ دقيقة.

مكرونة الدجاج والفاصوليا

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١/٢ كوب من المكرونة المقصوصة الجافة (أو المكرونة الفرن)

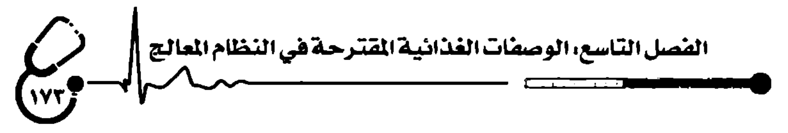
١/٢ كيلو من الطماطم مقطعة قطعًا كبيرة

١/٤ كيلو من الفاصوليا الخضراء مسلوقة ومصفاة ومقطعة

١/٤ كيلو من الفاصوليا الفرنسية المعلبة (مع تصفيتها)

١/٨ كيلو من الدجاج، مطهو ومقطع إلى مكعبات

١ فنجان من جبن الموتزاريلا المبشورة قليلة الدسم



الطريقة:

تطهى المكرونة طبقًا للطريقة المدونة على العبوة ثم تصفى من الماء. تخلط الطماطم غير المجففة مع الفاصوليا الخضراء والفاصوليا الفرنسية في إناء كبير للقلي، ثم تترك لتغلي. تضاف قطع الدجاج والمكرونة إلى الخضراوات مع التقليب. يسخن الخليط. وينقل المقدار إلى طبق التقديم ثم يرش بالجبن.

الأرز مع السبانخ والخضراوات

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

- ٣/٤ ٨ كوب من الماء
- ١/٤ ٢ كوب من الأرز البني
- ١/٢ كيلو من السبانخ الطازجة المقطعة
- ١ بصلة مقطعة إلى شرائح
- ٣ قرون من الفلفل الأخضر الحار مقطع قطعًا صغيرة
- ١ جزرة مقطعة
- ١ ثمرة بطاطس مقطعة
- ١ ثمرة باذنجان مقطعة
- مقدار من الكرنب المقطع
- ١/٢ فنجان من الفاصوليا
- ٢ ثمرة طماطم
- ١ ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة
- ٣/٤ كوب من الماء المفلتر

مقدار من الزنجبيل المطحون

مقدار من الكركم المطحون

القليل من الملح

الطريقة:

يتم غلي الماء في إناء كبير للقلي ثم يصب فيه الأرز ويترك أيضًا للغليان. يتم تهدئة النار، ويغطى ويسخن لمدة من ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة. وفي الوقت الذي يتم فيه طهي الأرز، تخلط المكونات الباقية مع بعضها البعض في إناء كبير آخر ثم تترك حتى تغلي، ثم تسخن لمدة تصل إلى حوالي ٢٠ دقيقة حتى تنضج الخضراوات. ترفع الخضراوات من النار ثم تهرس هرسًا خفيفًا، ثم يعاد تسخينها مرة أخرى وطهيها من ٣ إلى ٤ دقائق حتى يغلظ قوام الخليط قليلاً. يوضع الأرز في طبق التقديم في شكل دائري ثم يصب الخليط داخله ويقدم.

برجر الفاصوليا الحمراء

التقديم: ٨ قطع

المقادير:

½ كيلو من الفاصوليا الحمراء المعلبة (مع تصفيتها)

١ بصلة كبيرة مفرومة جيداً

١ بيضة مخفوقة

½ فنجان من الدقيق المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء، ويمكن إضافة المزيد لاستخدامه في رش القطع

٢ من أوراق الريحان الطازج المفروم

٢ ملعقة شاي من الكاتشاب غير الحار

٢ ملعقة شاي من زيت الزيتون

الطريقة:

توضع الفاصوليا في إناء وتهرس هرسًا خفيفًا، ثم يضاف البصل والريحان والكاتشاب والبيض، ثم يخلط المقدار حتى تمتزج جميع المكونات. يضاف مع ترك كمية قليلة، ثم يقطع المقدار إلى ٨ قطع على شكل البرجر ويتم رشه بالدقيق المتبقي. تدهن قطع البرجر بالقليل من زيت الزيتون ثم تشوى تحت حرارة متوسطة لمدة ٥ دقائق لكل وجه. وتقدم مع السلاطة أو البطاطس في الفرن أو مع شرائح البطاطس غير المقلية (سبق عرض طريقة الإعداد).

سمك الماكريل في الفرن مع صوص العنب البري

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

- ١ ١/٢ كيلو من سمك الماكريل المنظف والمنزوع الرؤوس
- ١/٤ كيلو من العنب البري مع تنظيفه بنزع أطرافه
- ١/٢ ملعقة مائدة من الزبد الطبيعي (غير مضاف إليه مواد كيميائية) غير المملح
- ١ بيضة مخفوقة
- ٤ ملاعق شاي من عصير الليمون

الطريقة:

يذاب الزبد في طاسة قلي متوسطة الحجم ثم يوضع العنب البري. يتم تغطية المقدار بإحكام ثم يترك للطهي على نار هادئة مع الحرص على هز الطاسة من حين لآخر إلى أن يصبح العنب طريًا. وفي الوقت الذي ينضج فيه العنب، يتم تتبيل كل قطعة سمك من الداخل بملعقة شاي من عصير الليمون. تُشرَّط كل قطعة سمكة شرطتين أو ثلاث

باستخدام السكين ثم يُشوى السمك لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة (وفقًا لحجم السمك) مع الحرص على قلب السمك مرة واحدة حتى يتم النضج. يهرس العنب البري ويصفى ليتم إزالة البذر. ويوضع في طاسة قلي نظيفة ثم يمزج بالبيض المخفوق ويعاد تسخينه على نار هادئة مع التقليب جيداً. يوضع السمك في أطباق دافئة ويوضع الصوص حوله.

يخني

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

- ٣/٤ كيلو من فخذ الضأن منزوع الدهن
- ١/٢ كيلو من البطاطس مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ بصلة مقطعة إلى شرائح
- ١ ملعقة مائدة من البقدونس الطازج المفروم مع إضافة المزيد للتجميل
- ١ ملعقة مائدة من الزعتر الطازج المفروم
- ١ ١/٢ كوب من الماء

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بتسخينه إلى ١٧٠ درجة مئوية. ترص طبقات اللحم والخضراوات والأعشاب في طاجن عميق له غطاء، مع وضع طبقة البطاطس من أعلى. يصب الماء على المقدار ثم يغطى الطاجن بورق الزبدة. يتم تغطية الطاجن بالغطاء ويوضع في الفرن الساخن لمدة ساعتين أو إلى أن يتم النضج. ويقدم ساخنًا بعد تزيينه بالبقدونس المفروم.

خليط الدجاج والخضراوات

التقديم: ١ فرد

المقادير:

١ قطعة من صدور الدجاج الصغيرة منزوعة الجلد والعظم

١ ثمرة كوسة مقطعة إلى شرائح

١ قرن من الفلفل الأحمر الحار مقطع إلى شرائح طولية رفيعة

١ ملعقة مائدة من البقدونس الطازج المفروم

٢ ملعقة مائدة من زيت الزيتون

عصير ٢ ثمرة ليمون

القليل من الملح أو حسب الرغبة

القليل من الفلفل الأسود الطازج المطحون أو حسب الرغبة

الطريقة:

يوضع عصير الليمون والملح والفلفل ونصف كمية زيت الزيتون في إناء للطهي، ثم يتم إضافة القطعة من صدور الدجاج إلى المقدار وتترك لتتبل لمدة ٣٠ دقيقة. يصفى الدجاج ويشوى لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة تقريبًا، أي حتى يتحول لونه قليلاً إلى الذهبي الداكن. توضع الكمية المتبقية من زيت الزيتون في طاسة القلي وتشوح الخضراوات لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج، ثم يرش عليها البقدونس. ويقطع الدجاج إلى قطعتين وتوضع القطعتان في طبق ساخن ثم يضاف إليها الخضراوات وتقدم.

الحلويات

خليط التفاح والتين

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

٤ ثمرات كبيرة من التفاح الناضج المقشر ومنزوع اللب

٣ ثمرات من التين المجفف مع تقطيعها

١ ملعقة مائدة من عصير الليمون

١ ملعقة مائدة من عسل النحل الصافي

٤ ملاعق مائدة من عصير التفاح

٨ ملاعق مائدة من الزبادي الطبيعي الطازج

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بتسخينه إلى درجة ١٨٠ درجة مئوية. يتم تقطيع وسط ثمرة التفاح من السطح ثم يوضع التفاح في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت. يوضع التين وعصير الليمون والعسل في إناء صغير ويسخن قليلاً مع الاستمرار في التقليب إلى أن تختلط المكونات جيداً. ويستخدم هذا الخليط في حشو تجويف التفاح. يتم ضغط الخليط جيداً ثم يصب فوقه عصير التفاح. يوضع المقدار في الفرن ثم يترك لمدة من ٤٥ إلى ٥٥ دقيقة إلى أن يتم النضج. يقدم ساخناً وتصب ملعقتان من الزبادي فوق كل تفاحة عند التقديم.

طبق الفواكه بالنعناع

التقديم: ٤ - ٦ أفراد

المقادير:

١/٨ كيلو من الفراولة المنظفة بنزع الجزء الأخضر

١/٨ كيلو من الكريز

١/٨ كيلو من التوت

١/٨ كيلو من الزبادي الطبيعي الطازج (خالٍ من المواد الكيميائية)

٤ - ٦ أعواد من النعناع الطازج للتجميل

٢ ملعقة شاي من عسل النحل الصافي

الطريقة:

توضع كل المكونات ما عدا النعناع في الخلاط ويخلط حتى يصبح لين القوام. ويصب داخل سلطانيات للتقديم ثم يوضع في الثلاجة ليقدم باردًا، ويتم تجميل سطح كل سلطانية بالقليل من النعناع.

كومبوت الفواكه المجففة

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

١ ٣/٤ كوب من خليط من الفواكه المجففة مثل التفاح والكمثرى والقراصيا والخوخ والمشمش

١ عود من القرفة

٢ ملعقة شاي من عسل النحل الصافي

٦ - ٨ ورقات من النعناع الطازج للتجميل

١ ١/٢ كوب من الماء المفلتر

عصير ١ ثمرة ليمونة

فنجان من الزبيب المغسول

الطريقة:

توضع الفواكه المجففة في طاسة قلي بالإضافة إلى القرفة والماء. ويترك الخليط تقريبًا للغليان، ثم يغطى ويسخن تسخينًا خفيفًا لمدة من ١٢ إلى ١٥ دقيقة حتى تنضج الفاكهة. يرفع الخليط من على النار

ويضاف الزبيب والعسل مع التقليب. يغطى الخليط ويترك ليبرد. عندما تبرد المكونات يتم نزع عود القرفة منها ثم يضاف إليها عصير الليمون مع التقليب. ينقل الكومبوت إلى طبق التقديم، ويغلف بالبلاستيك ثم يوضع في الثلاجة لحين الاستعمال. ويجب أن يكون الكومبوت في درجة حرارة الغرفة قبل التقديم ويجمل بورقات النعنا ع.

سلاطة الفواكه الطازجة

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- ١٦ – ٢٠ ثمرة من الفراولة مُنظفة ومقطعة إلى أنصاف
- ٢ ثمرة من التفاح مقشر ومنزوع اللب ومقطع
- ٢ ثمرة برتقال مقشرة ومفصصة
- ٢ ثمرة من الخوخ مقشرة ومقطعة إلى شرائح سميكة
- من ٦ – ٨ ورقات من النعنا ع للتجميل (اختياري)
- ٢ ملعقة مائدة من عصير الليمون الطازج

الطريقة:

توضع الفاكهة كلها في إناء صغير ويضاف إليها عصير الليمون. يتم خلط الفواكه بعصير الليمون، ثم تقدم مزينة بورقات النعنا ع (إذا تم استخدامها).

البودنج

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- ٢ ثمرة تفاح مبشور
- ٤ ثمرات من المشمش المقطع
- ٤ ثمرات من البلح المجفف المقطع

١/٢ كوب من السكر
٣/٤ كوب من دقيق الخروب (ويطلق عليه أحيانًا مسحوق الخروب)
٤ بيضات بلدي متوسطة الحجم ومخفوقة
مقدار كبير من خليط من التوابل المطحونة
مقدار كبير من القرفة المطحونة
بشر ١/٢ ثمرة ليمون
بشر ١/٢ ثمرة برتقال
ماء مفلتر حسب الحاجة

الطريقة:

توضع جميع المكونات في إناء كبير وتخلط جيداً، ثم يضاف إليها القليل من الماء عند الحاجة حتى يتم الحصول على القوام المطلوب، مع عدم إضافة الماء إلى الحد الذي تصبح فيه سائلة. ويصب الخليط في ٦ سلطانيات بودنج مدهونة جيداً. توضع شريحة من ورق الزبدة على سطح الخليط في كل سلطانية من البودنج ثم تغطى بالفويل. يسوى بالبخار لمدة ساعتين مع استمرار ملاحظة وجود الماء في الإناء، ثم يقدم.

المخبوزات

كيك الخروب

التقديم: صينية كيك سمكها ٢٠ سم

المقادير:

٣ بيضات بلدي متوسطة الحجم
١/٢ فنجان من دقيق الخروب (ويطلق عليه أحيانًا مسحوق الخروب)
٣/٤ كوب من الدقيق المصنوع من حبوب القمح كاملة الأجزاء
٨ ثمرات من البلح المجفف

٣ ملاعق مائدة من عسل النحل الصافي

٢ ملعقة شاي من جوز الهند المجفف

الطريقة:

سيتم إعداد الفرن بتسخينه إلى درجة ١٨٠ درجة مئوية، وتدهن وتبطن صينية كيك سمكها ٢٠ سم. يضرب البيض والعسل في الخلاط، ويمزج نوعا الدقيق معًا ثم يتم إضافة المزيج تدريجيًا إلى خليط البيض والعسل مع الحرص على الخفق الجيد للمقادير المضافة. عندما تمتزج المقادير، تصب في صينية الكيك المعدة وتوضع في منتصف الفرن الذي سبق تسخينه لمدة ٢٠ دقيقة تقريبًا (ويتم التأكد من نضج الكيك عن طريق ملاحظة ارتفاع الكيك عن جوانب الصينية وخروج السكين عند غرسها في منتصف الصينية دون وجود أي أثر عجين عليها). يتم تركها بعد إخراجها من الفرن لمدة دقيقتين ثم تقلب على منخل. ويلاحظ أن الكيك سوف يبدو جافًا وغير أملس، لكنه لذيذ الطعم. ونظرًا لاحتواء الكيك على دقيق القمح، فيجب عدم تناول هذا النوع من المخبوزات باستمرار.

كيك أبو فروة الإسفنجي

التقديم: صينية كيك سمكها ١٨ سم

المقادير:

١ بيضة بلدي كبيرة الحجم

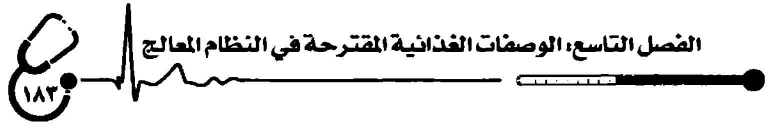
٢ ١/٢ ملعقة مائدة من معجون أبو فروة المعلب غير المحلى

١ فنجان من السكر

١ فنجان من النشا

١/٢ فنجان من دقيق البطاطس

١ ١/٢ ملعقة مائدة من الزبد الطبيعي غير المملح



مقدار من بيكربونات الصودا

مقدار من كريمة التارتار

الطريقة:

يتم إعداد الفرن بالتسخين إلى ١٧٠ درجة مئوية، تدهن وتبطن صينية كيك سمكها ١٨ سم. يكسر البيض في وعاء ويضاف إليه معجون أبو فروة ويخفق حتى يصبح العجين ناعم القوام. يتم خلط الزبد والسكر في وعاء آخر، ثم ينخل كل من الدقيق وبيكربونات الصودا وكريمة التارتار في وعاء ثالث. يضرب خليط البيض ومعجون أبو فروة تدريجيًا مع خليط الزبد والسكر، يتم مزج خليط الدقيق مع خليط الكريمة ثم يوضع المقدار في صينية الكيك التي تم إعدادها. توضع الصينية في الفرن المجهز لمدة من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى ترتفع وتصبح ذهبية اللون، ثم تترك لتبرد لمدة ١٠ دقائق قبل أن تُقلب على منخل.

كيك البطاطا

التقديم: ١٢ قطعة من الكيك

المقادير:

٢ ثمرة من البطاطا المطهية

٢ بيضة بلدي متوسطة الحجم مخفوقة

١/٤ فنجان من الأرز المطحون

١/٢ فنجان من دقيق العدس

١/٢ فنجان من السكر

١/٤ كوب من زيت الزيتون

٣/٤ كوب من لبن الأرز

١ ملعقة شاي من بيكربونات الصودا

مقدار من كريمة التارتار

الطريقة:

يعد الفرن بتسخينه إلى ٢٢٠ درجة مئوية وتدهن صينية كيك. تضرب البطاطا المطهية مع البيض واللبن حتى يتكون قوام أشبه بالصلصة. وتخلط جميع المكونات الجافة مع بعضها البعض ويضاف إليها زيت الزيتون، ثم يمزج خليط الدقيق مع خليط البطاطا والبيض واللبن. يصب المقدار في دوائر صغيرة داخل صينية الفرن. تطهى في الفرن المجهز لمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يصبح لونها مائلاً إلى الذهبي الداكن.

المشروبات

شاي البابونج

التقديم: ١ فرد

المقادير:

١ ملعقة شاي من زهرة البابونج الجافة

١ ملعقة شاي من عسل النحل الصافي

٣/٤ كوب تقريباً من الماء المفلتر

بشر ثمرة برتقال

الطريقة:

يوضع كل من البابونج وبشر البرتقال والعسل في إبريق الشاي، ثم يُغلى الماء. يصب الماء المغلي على محتويات الإبريق، ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك لينقع لمدة من ٨ إلى ١٠ دقائق. ويصفى المشروب في كوب ويقدم ساخناً ويمكن تسخينه مرة أخرى عند الحاجة.

شراب الشعير والليمون

التقديم: ٦ ١/٤ أكواب

المقادير:

١/٢ فنجان من الشعير

١/٢ كوب من عصير الليمون الطازج

٥ أكواب من الماء المفلتر

٢ ملعقة شاي من عسل النحل الصافي أو حسب الرغبة

بشر ثمرة ليمون

الطريقة:

يوضع الشعير في إناء كبير ثم يغطى بقليل من الماء. يوضع الإناء على النار ويترك ليغلي ثم يسخن لمدة دقيقتين، ثم يصفى في وعاء نظيف. يضاف كل من بشر الليمون والعصير والماء المتبقي وتقلب المكونات ثم تسخن وتقلب من حين لآخر حتى الغليان. يتم خفض حرارة النار ثم يغطى الوعاء ويترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يترك حتى يبرد. يصفى المشروب ثم يحلى بالعسل، ثم يحفظ في إناء محكم في الثلاجة لمدة تصل إلى الأسبوع ويتم استخدامه وتناوله عند الحاجة.

شاي القرفة

التقديم: ٧ ١/٢ أكواب

المقادير:

١ عود من القرفة

١/٤ كوب من عصير البرتقال

٢ حبة قرنفل

١ ملعقة مائدة من أوراق الشاي الأسود

٢ ملعقة مائدة من عسل النحل الصافي أو حسب الرغبة

٥ أكواب من الماء

عصير ثمرة ليمون

الطريقة:

يوضع كل من القرنفل وعود القرفة في وعاء كبير مع الماء ثم يترك ليغلي. يصب الماء المغلي على أوراق الشاي ويترك لينقع لمدة من ٤ إلى ٥ دقائق، ثم يصفى. يحلى الشاي بالعسل ويقلب معه عصير الليمون والبرتقال ويقدم.

شراب كوكتيل الفواكه

التقديم: ١ فرد

المقادير:

١ ثمرة موز مقشرة ومجمدة ومقطعة

٣ - ٤ ثمرات من الفاكهة الطازجة المفضلة

١ ١/٤ كوب من عصير التفاح للحصول على مشروب خفيف القوام أو من لبن الصويا للحصول على مشروب غليظ القوام

الطريقة:

تخلط كل المكونات السابقة في الخلاط ثم تقلب جيداً إلى أن تختلط تماماً ثم يقدم المشروب.

عصير الشمام

التقديم: ١ فرد

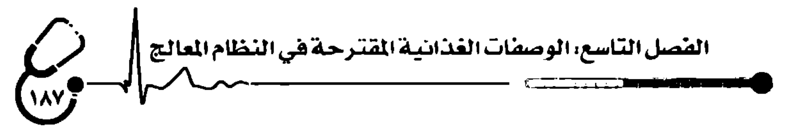
المقادير:

١/٢ ثمرة شمام منزوعة البذر مقشرة ومقطعة إلى أرباع

٢ ثمرة كمثرى مقشرة ومقطعة إلى أرباع

١ قطعة من جذور الزنجبيل الطازج مقشرة

ماء مفلتر حسب الحاجة



الطريقة:

تخلط جميع المكونات في الخلاط ثم تقلب جيداً حتى تختلط تماماً، ويوضع القليل من الماء المفلتر عند الحاجة، ويقدم المشروب.

عصير الجريب فروت والبرتقال

التقديم: ١ فرد

المقادير:

١ ثمرة جريب فروت مقشرة ومفصصة

١ ثمرة برتقال بلدي مقشرة ومفصصة

٢ ملعقة مائدة من عصير الليمون

الطريقة:

يضرب كل من الجريب فروت والبرتقال في الخلاط إلى أن يمتزج العصير تماماً ثم يضاف إليه عصير الليمون ويقدم.

مشروب الزنجبيل

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١ قطعة من جذور الزنجبيل الطازج مقشرة ومقطعة إلى شرائح دائرية رفيعة

١ ١/٢ كوب من الماء المفلتر

١ ملعقة شاي من عسل النحل الصافي عند الحاجة

عصير ليمون طازج حسب الرغبة

الطريقة:

يصب الماء في وعاء متوسط الحجم، ثم يضاف إليه شرائح الزنجبيل، ثم يترك حتى يغلي لمدة ٥ دقائق. يترك على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة. يصفى الزنجبيل في أكواب ثم يضاف إليه عصير الليمون، ويمكن أيضاً إضافة العسل حسب الرغبة ويقدم.

شراب الجزر

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١ ١/٢ كوب من عصير الجزر الطازج (٥ وحدات من الجزر يتم ضربها في الخلاط مع ١ ١/٢ كوب من الماء المفلتر)

٣/٤ كوب من الزبادي الطبيعي الطازج (خال من المواد الكيميائية)

١ ثمرة موز مقشرة ومقطعة

٣ ورقات من النعناع (اختياري)

الطريقة:

يصب عصير الجزر في الخلاط ويتم ضربه مع الزبادي والموز وأوراق النعناع - إذا تم استخدامها - ثم يقدم.

عصير الكيوي والفواكه

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

١ ثمرة تفاح مقشرة ومقطعة

١ ثمرة برتقال مقشرة ومفصصة

١ ثمرة موز مقشرة ومقطعة

١ ثمرة من فاكهة الكيوي مقشرة ومقطعة أو ٦ حبات من الفراولة

٣ - ٤ مكعبات ثلج

١ ١/٢ كوب من الماء

الطريقة:

توضع جميع الفواكه في الخلاط، ثم يضاف إليها الماء ومكعبات الثلج، وتضرب حتى يصبح المشروب سائلاً ثم يقدم.

عصير الموز باللبن

التقديم: ١ فرد

المقادير:

١ ثمرة موز مقشرة ومقطعة

٣/٤ كوب من الماء المفلتر

١/٢ ملعقة شاي من الفانيليا

الطريقة:

توضع جميع المكونات في الخلاط ثم تضرب جيداً إلى أن تمتزج، ثم يقدم العصير.

عناوين مفيدة

CFS Research Foundation

المؤسسة المتخصصة في أبحاث حالة الإرهاق المزمن

2 The Briars

Sarratt

Rickmansworth

Hertfordshire WD3 6AU

Tel: 01923 268641

Fax: 01923 260352

تدعم المؤسسة الأبحاث عالية الجودة التي تهدف إلى معرفة أساس حالة الإرهاق المزمن وكيفية علاجه.

Action for ME

المؤسسة المسئولة عن الوسائل المتبعة في علاج حالة الإرهاق المزمن

PO Box 1302

Wells

Somerset BA5 1YE

Tel: 01749 670799

Fax: 01749 672561

Website: www.afme.org.uk

e-mail: admin@afme.org.uk

ANZMES Inc. (Action for New Zealand ME Sufferers)

المؤسسة المسئولة عن الوسائل المتبعة في علاج مرضى الإرهاق المزمن في نيوزيلندا

PO Box 54-201

Bucklands Beach 1730

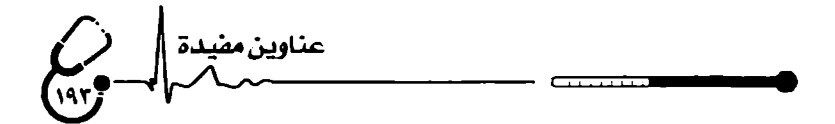
Auckland

New Zealand

Website: www.anzmes.org

e-mail: Janice.roseingrave@xtra.co.nz

للحصول على معلومات عن الإرهاق المزمن، يمكنك الكتابة أو الاتصال عبر شبكة الإنترنت أو البريد الإلكتروني.



AACFS (American Association for Chronic Fatigue Syndrome)

الجمعية الأمريكية لعلاج حالة الإرهاق المزمن

515 Minor Avenue

Suite 18

Seattle

Washington

WA 98104

USA

Tel: 206 781 3544

Fax: 206 749 9052

Website: www.aacfs.org

e-mail: info@aacfs.org

الفهرس



صحة وعافية

النظام الغذائي الأمثل للتغلب على الإرهاق المزمن

The Chronic Fatigue Healing Diet

إذا كنت تعاني من إرهاق مزمن، فربما تود العثور على دواء يساعدك على زيادة طاقتك وحيويتك. ومن المؤسف أنه على الرغم من قدرة الأطباء على علاج بعض أعراض هذه الحالات المؤلمة، فإنه غالبًا ما تظل الأسباب الرئيسية للحالة غامضة وغير معروفة.

لذا، تقدم "كريستين كراجز هينتون" في هذا الكتاب نظامًا غذائيًا خاصًا يساعد على تقوية جهاز المناعة والغدد الصماء، بالإضافة إلى الجهاز العصبي المركزي.

كما تتحدث الكاتبة هنا أيضًا عن كيفية التغلب على الحساسية ضد بعض الأطعمة - كأحد الأعراض الشائعة التي يتعرض لها مرضى الإرهاق المزمن. بالإضافة إلى ذلك، تعرض المؤلفة بعض الأغذية التكميلية المهمة بالإضافة إلى البرنامج الغذائي المتبع للتخلص من السموم - والذي تصل مدته إلى ١٢ يومًا.

بوجه عام، يساعد الاتباع الدقيق لهذا النظام الغذائي في الحفاظ على توازن الجسم، فضلاً عن قيامه بتنشيط الجهاز الهضمي مما يُمَكِّن الجسم من استعادة حيويته ونشاطه.

نبذة عن المؤلف:

عملت "كريستين كراجز هينتون" لفترة في مجال الخدمات المدنية، ثم أصيبت بمرض مزمن. وكان مرضها وظروفها الصحية السبب الأساسي وراء مؤلفاتها الطبية؛ حيث أصدرت العديد من الكتب في هذا الصدد. كما شاركت بأعمالها في "الجمعية البريطانية" لعلاج الأمراض المزمنة وأيضًا في المجلة الملحقة بها. وفي السنوات الأخيرة، ظهر اهتمام "كريستين" بتأليف الروايات الأدبية.

sheldon PRESS



زوروا موقعنا
http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmall.com



